

Дневник самонаблюдения
 при выполнении комплекса упражнений на развитие гибкости.
 Домашние тренировки

Имя, фамилия Виноградов Данил

Дата тренировки (день, месяц)	Комплекс упражнений выполнен полностью? (да/нет)	Какие упражнения получились хорошо? (поставь № упражнения)	Какие упражнения пока не получаются? (Поставь № упражнения)	Самочувствие Устал Боль в мышцах Бодрость Прилив энергии	Настроение Грустное Спокойное Весёлое Отличное	Что изменилось? - ничего не изменилось + я становлюсь более гибким ? изменений пока нет
9.11	да	№1,3,4,5,7,9	№2,6,8	Боль в мышцах	Спокойное	ничего не изменилось
13.11	да	№3,4,5,7,9	№6,2,8	Устал Боль в мышцах	Спокойное	изменений пока нет
16.11	да	№4,3,4,5,7,9	№8,6	Боль в мышцах	Спокойное	изменений пока нет
18.11	да	№5,4,3,1,4,9,2	№8,6	Бодрость	Отличное	я становлюсь более гибким
20.11	да	№6,2,7,5,4,3,1,7,9	№8	Гриппозный	Весёлое	я становлюсь более гибким
23.11	да	№9,4,5,4,3,1		Бодрость	Весёлое	я становлюсь более гибким
25.11	да	№1,3,4,5,4,3,1		Бодрость	Отличное	я становлюсь более гибким
27.11	да	№1,3,4,5,4,3,1		Гриппозный	Весёлое	я становлюсь более гибким
30.11	да	№1,3,4,5,4,3,1		Бодрость	Отличное	я становлюсь более гибким