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

Имя, фамилия \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **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* |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |