**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* |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |