

### Дневник самонаблюдения

при выполнении комплекса упражнений на развитие гибкости.

Домашние тренировки

Имя, фамилия Юлия Захаркина

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, 2, 3, 5, 8, 9	№4, 6, 7, 8	Боль в мышцах	Спокойное	изменений пока нет
13, 11	да	№2, 1, 3, 5, 9	№6, 4, 7, 8	Устала	Спокойное	изменений пока нет
16, 11	да	№3, 1, 2, 5, 9	№7, 4, 6, 8	Боль в мышцах	Спокойное	изменений пока нет
18, 11	да	№5, 1, 2, 3, 9	№8, 4, 6, 7	Боль в мышцах	Спокойное	изменений пока нет
20, 11	да	№9, 1, 2, 3, 9	№8, 4, 6	Бодрость	Спокойное	изменений пока нет
23, 11	да	№1, 2, 3, 4, 6, 9, 4	№8, 4	прилив энергии	отличное Спокойное	+ мой Я становлюсь более
25, 11	да	№1, 2, 3, 4, 6, 8, 9, 4		Бодрость	отличное Спокойное	+ мой Я становлюсь более
27, 11	да	№1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9		прилив энергии	отличное	+ мой Я становлюсь более
30, 11	да	№1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9		бодрость	отличное	+ мой Я становлюсь более