

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

Имя, фамилия Смирнов Слава

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	№ 2, 3, 4, 5 6, 7, 9	№ 1, № 8	Бодрость	Спокойное	я становлюсь более гибким
13.11	да	№ 3, 2, 4, 5 6, 7, 9	№ 8, № 1	устал	спокойное	я становлюсь более гибким +
16.11	да	№ 4, 2, 3, 5 6, 7, 9	№ 7, № 8	Боль в мышцах	весёлое	я становлюсь более гибким +
18.11	да	№ 5, 2, 3, 4, 5 6, 7, 9	№ 8 № 1	Боль в мышцах	спокойное	я становлюсь более гибким +
20.11	да	№ 6, 2, 3, 4, 5 7, 9	№ 8 № 1	прилив энергии	отличное	я становлюсь более гибким +
23.11	да	№ 7, 2, 3, 4, 5 6, 9	№ 7 № 8	Бодрость	спокойное весёлое	я становлюсь более гибким +
25.11	да	№ 9, 2, 3, 4, 5 6, 7, 8		Бодрость прилив энергии	весёлое отличное	я становлюсь более гибким +
27.11	да	№ 9, 2, 3, 4, 5 6, 7, 8		Прилив энергии	отличное	я становлюсь более гибким +
30.11	да	№ 4, 2, 3, 5 6, 7, 8 1, 8		Бодрость	отличное	я становлюсь более гибким +