ДНЕВНИК САМОКОНТРОЛЯ

Ф.И.О._____ группа_____

В каждой клетке ставьте значки, которые соответствуют вашим показателям

Показатели	Месяц:										
Самочувствие											
Желание заниматься											
Нагрузка и ее переносимость											
Нарушение режима											
Болевые ощущения											
Пульс уд./мин											