**Измерения пульса**

**ФИО \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**неделя \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Дата** | **Утром** | **Аэробные бега** | **Анаэробные бега** |
| кроссы | Интервалы  Темповые бега |
| На 30 сек | На 10 сек  Сразу/через 30 сек/через 1 мин | На 10 сек  Сразу/через 30 сек/через 1 мин |
| пн |  |  |  |
| вт |  |  |  |
| ср |  |  |  |
| чт |  |  |  |
| пт |  |  |  |
| сб |  |  |  |
| вс |  |  |  |