

| Содержание тренировки | Дата проведения тренировки, комментарии спортсмена, номер комплекса (основная часть) | | | | | | | | | | | |
|--|--|------------|------------|------------|------------|------------|------------|------------|------------|------------|------------|------------|
| | 05.10.2020 | 06.10.2020 | 07.10.2020 | 08.10.2020 | 09.10.2020 | 10.10.2020 | 12.10.2020 | 13.10.2020 | 14.10.2020 | 15.10.2020 | 16.10.2020 | 17.10.2020 |
| | компл. 1 | компл. 2 | компл. 3 | компл. 4 | компл. 5 | компл. 6 | компл. 1 | компл. 2 | компл. 3 | компл. 4 | компл. 5 | компл. 6 |
| Подготовительная часть. 20 минут. Разминка | Выполнен весь комплекс упражнений. Самочувствие в норме, Пульс 87 | | | | | | | | | | | |
| Основная часть 60 минут. Комплекс заданий | | | | | | | | | | | | |
| Заключительная часть 30 минут | | | | | | | | | | | | |

Подпись законного представителя или спортсмена _____

Пример заполнения дневника спортсмена, пустые графы заполняются ручкой (первый столбик как пример, что там писать).

Подпись проставляется на каждой странице дневника.