

Чек-лист «Выбираем Спортивную Программу»

Дата начала занятий ____:____:_____

Название программы _____

Длительность (время занятий в минутах) _____

День - 1

Утренний подъем ____:____

Легко ли было вставать:

как обычно

легче обычного

труднее обычного

После подъема мне хотелось:

- попрыгать и побегать
- растянуться
- сделать силовые упражнения
- снова лечь спать
- другое: _____

Тренировка проводилась:

до завтрака (зарядка)

после завтрака

после обеда

после ужина

Самочувствие до занятия:

- вялость, хотелось спать
- бодрость, прилив сил
- другое _____

Ощущения во время занятия:

- организм сопротивляется
- всё даётся легко
- начинать тяжело, но чем дальше, тем легче
- не хватает сил выполнить всю программу
- другое: _____

Самочувствие после занятия:

- вялость, хотелось спать
- бодрость, прилив сил
- другое _____

Другие наблюдения _____

Чек-лист «Выбираем Спортивную Программу»

День - 2

Утренний подъем ___:___

Легко ли было вставать:

- как обычно легче обычного труднее обычного

После подъема мне хотелось:

- попрыгать и побегать
 растянуться
 сделать силовые упражнения
 снова лечь спать
 другое: _____

Тренировка проводилась:

- до завтрака (зарядка) после завтрака после обеда после ужина

Самочувствие до занятия:

- вялость, хотелось спать
 бодрость, прилив сил
 другое _____

Ощущения во время занятия:

- организм сопротивляется
 всё даётся легко
 начинать тяжело, но чем дальше, тем легче
 не хватает сил выполнить всю программу
 другое: _____

Самочувствие после занятия:

- вялость, хотелось спать
 бодрость, прилив сил
 другое _____

Другие наблюдения _____

Чек-лист «Выбираем Спортивную Программу»

День - 3

Утренний подъем ___:___

Легко ли было вставать:

- как обычно легче обычного труднее обычного

После подъема мне хотелось:

- попрыгать и побегать
 растянуться
 сделать силовые упражнения
 снова лечь спать
 другое: _____

Тренировка проводилась:

- до завтрака (зарядка) после завтрака после обеда после ужина

Самочувствие до занятия:

- вялость, хотелось спать
 бодрость, прилив сил
 другое _____

Ощущения во время занятия:

- организм сопротивляется
 всё даётся легко
 начинать тяжело, но чем дальше, тем легче
 не хватает сил выполнить всю программу
 другое: _____

Самочувствие после занятия:

- вялость, хотелось спать
 бодрость, прилив сил
 другое _____

Другие наблюдения _____

Чек-лист «Выбираем Спортивную Программу»

День - 4

Утренний подъем ___:___

Легко ли было вставать:

как обычно

легче обычного

труднее обычного

После подъема мне хотелось:

- попрыгать и побегать
- растянуться
- сделать силовые упражнения
- снова лечь спать
- другое: _____

Тренировка проводилась:

до завтрака (зарядка)

после завтрака

после обеда

после ужина

Самочувствие до занятия:

- вялость, хотелось спать
- бодрость, прилив сил
- другое _____

Ощущения во время занятия:

- организм сопротивляется
- всё даётся легко
- начинать тяжело, но чем дальше, тем легче
- не хватает сил выполнить всю программу
- другое: _____

Самочувствие после занятия:

- вялость, хотелось спать
- бодрость, прилив сил
- другое _____

Другие наблюдения _____

Чек-лист «Выбираем Спортивную Программу»

День - 5

Утренний подъем ___:___

Легко ли было вставать:

как обычно

легче обычного

труднее обычного

После подъема мне хотелось:

- попрыгать и побегать
- растянуться
- сделать силовые упражнения
- снова лечь спать
- другое: _____

Тренировка проводилась:

до завтрака (зарядка)

после завтрака

после обеда

после ужина

Самочувствие до занятия:

- вялость, хотелось спать
- бодрость, прилив сил
- другое _____

Ощущения во время занятия:

- организм сопротивляется
- всё даётся легко
- начинать тяжело, но чем дальше, тем легче
- не хватает сил выполнить всю программу
- другое: _____

Самочувствие после занятия:

- вялость, хотелось спать
- бодрость, прилив сил
- другое _____

Другие наблюдения _____

Чек-лист «Выбираем Спортивную Программу»

День - 6

Утренний подъем ___:___

Легко ли было вставать:

как обычно

легче обычного

труднее обычного

После подъема мне хотелось:

- попрыгать и побегать
- растянуться
- сделать силовые упражнения
- снова лечь спать
- другое: _____

Тренировка проводилась:

до завтрака (зарядка)

после завтрака

после обеда

после ужина

Самочувствие до занятия:

- вялость, хотелось спать
- бодрость, прилив сил
- другое _____

Ощущения во время занятия:

- организм сопротивляется
- всё даётся легко
- начинать тяжело, но чем дальше, тем легче
- не хватает сил выполнить всю программу
- другое: _____

Самочувствие после занятия:

- вялость, хотелось спать
- бодрость, прилив сил
- другое _____

Другие наблюдения _____

Чек-лист «Выбираем Спортивную Программу»

День - 7

Утренний подъем ___:___

Легко ли было вставать:

- как обычно легче обычного труднее обычного

После подъема мне хотелось:

- попрыгать и побегать
 растянуться
 сделать силовые упражнения
 снова лечь спать
 другое: _____

Тренировка проводилась:

- до завтрака (зарядка) после завтрака после обеда после ужина

Самочувствие до занятия:

- вялость, хотелось спать
 бодрость, прилив сил
 другое _____

Ощущения во время занятия:

- организм сопротивляется
 всё даётся легко
 начинать тяжело, но чем дальше, тем легче
 не хватает сил выполнить всю программу
 другое: _____

Самочувствие после занятия:

- вялость, хотелось спать
 бодрость, прилив сил
 другое _____

Другие наблюдения _____

Решение _____
