

# ДНЕВНИК ЗАНИМАЮЩЕГОСЯ

Участник (ФИО): \_\_\_\_\_

---

**Физкультурно-спортивная организация:** Государственное бюджетное учреждение города Москвы «Центр физической культуры и спорта Западного административного округа города Москвы» Департамента спорта города Москвы

Дата занятий: \_\_\_\_\_ 2020 г.

Место проведения занятий: \_\_\_\_\_

<b>Виды упражнений</b>	<b>Количество упражнений</b>	<b>Комментарии занимающегося (самочувствие, ощущения, трудности, показания пульса)</b>
1. Подготовительная часть (разминка)		
2. Основная часть		
3. Заключительная часть		

Дата занятий: \_\_\_\_\_ 2020 г.

Место проведения занятий: \_\_\_\_\_

<b>Виды упражнений</b>	<b>Количество упражнений</b>	<b>Комментарии занимающегося (самочувствие, ощущения, трудности, показания пульса)</b>
1. Подготовительная часть (разминка)		
2. Основная часть		
3. Заключительная часть		

Дата занятий: \_\_\_\_\_ 2020 г.

Место проведения занятий: \_\_\_\_\_

<b>Виды упражнений</b>	<b>Количество упражнений</b>	<b>Комментарии занимающегося (самочувствие, ощущения, трудности, показания пульса)</b>
1. Подготовительная часть (разминка)		
2. Основная часть		
3. Заключительная часть		

Дата занятий: \_\_\_\_\_ 2020 г.

Место проведения занятий: \_\_\_\_\_

<b>Виды упражнений</b>	<b>Количество упражнений</b>	<b>Комментарии занимающегося (самочувствие, ощущения, трудности, показания пульса)</b>
1. Подготовительная часть (разминка)		
2. Основная часть		
3. Заключительная часть		

Дата занятий: \_\_\_\_\_ 2020 г.

Место проведения занятий: \_\_\_\_\_

<b>Виды упражнений</b>	<b>Количество упражнений</b>	<b>Комментарии занимающегося (самочувствие, ощущения, трудности, показания пульса)</b>
1. Подготовительная часть (разминка)		
2. Основная часть		
3. Заключительная часть		

Дата занятий: \_\_\_\_\_ 2020 г.

Место проведения занятий: \_\_\_\_\_

<b>Виды упражнений</b>	<b>Количество упражнений</b>	<b>Комментарии занимающегося (самочувствие, ощущения, трудности, показания пульса)</b>
1. Подготовительная часть (разминка)		
2. Основная часть		
3. Заключительная часть		

Дата занятий: \_\_\_\_\_ 2020 г.

Место проведения занятий: \_\_\_\_\_

<b>Виды упражнений</b>	<b>Количество упражнений</b>	<b>Комментарии занимающегося (самочувствие, ощущения, трудности, показания пульса)</b>
1. Подготовительная часть (разминка)		
2. Основная часть		
3. Заключительная часть		



Дата занятий: \_\_\_\_\_ 2020 г.

Место проведения занятий: \_\_\_\_\_

<b>Виды упражнений</b>	<b>Количество упражнений</b>	<b>Комментарии занимающегося (самочувствие, ощущения, трудности, показания пульса)</b>
1. Подготовительная часть (разминка)		
2. Основная часть		
3. Заключительная часть		

Дата занятий: \_\_\_\_\_ 2020 г.

Место проведения занятий: \_\_\_\_\_

<b>Виды упражнений</b>	<b>Количество упражнений</b>	<b>Комментарии занимающегося (самочувствие, ощущения, трудности, показания пульса)</b>
1. Подготовительная часть (разминка)		
2. Основная часть		
3. Заключительная часть		

Дата занятий: \_\_\_\_\_ 2020 г.

Место проведения занятий: \_\_\_\_\_

<b>Виды упражнений</b>	<b>Количество упражнений</b>	<b>Комментарии занимающегося (самочувствие, ощущения, трудности, показания пульса)</b>
1. Подготовительная часть (разминка)		
2. Основная часть		
3. Заключительная часть		

Дата занятий: \_\_\_\_\_ 2020 г.

Место проведения занятий: \_\_\_\_\_

<b>Виды упражнений</b>	<b>Количество упражнений</b>	<b>Комментарии занимающегося (самочувствие, ощущения, трудности, показания пульса)</b>
1. Подготовительная часть (разминка)		
2. Основная часть		
3. Заключительная часть		

Дата занятий: \_\_\_\_\_ 2020 г.

Место проведения занятий: \_\_\_\_\_

<b>Виды упражнений</b>	<b>Количество упражнений</b>	<b>Комментарии занимающегося (самочувствие, ощущения, трудности, показания пульса)</b>
1. Подготовительная часть (разминка)		
2. Основная часть		
3. Заключительная часть		

Дата занятий: \_\_\_\_\_ 2020 г.

Место проведения занятий: \_\_\_\_\_

<b>Виды упражнений</b>	<b>Количество упражнений</b>	<b>Комментарии занимающегося (самочувствие, ощущения, трудности, показания пульса)</b>
1. Подготовительная часть (разминка)		
2. Основная часть		
3. Заключительная часть		

Дата занятий: \_\_\_\_\_ 2020 г.

Место проведения занятий: \_\_\_\_\_

<b>Виды упражнений</b>	<b>Количество упражнений</b>	<b>Комментарии занимающегося (самочувствие, ощущения, трудности, показания пульса)</b>
1. Подготовительная часть (разминка)		
2. Основная часть		
3. Заключительная часть		

Дата занятий: \_\_\_\_\_ 2020 г.

Место проведения занятий: \_\_\_\_\_

<b>Виды упражнений</b>	<b>Количество упражнений</b>	<b>Комментарии занимающегося (самочувствие, ощущения, трудности, показания пульса)</b>
1. Подготовительная часть (разминка)		
2. Основная часть		
3. Заключительная часть		



Дата занятий: \_\_\_\_\_ 2020 г.

Место проведения занятий: \_\_\_\_\_

<b>Виды упражнений</b>	<b>Количество упражнений</b>	<b>Комментарии занимающегося (самочувствие, ощущения, трудности, показания пульса)</b>
1. Подготовительная часть (разминка)		
2. Основная часть		
3. Заключительная часть		

Дата занятий: \_\_\_\_\_ 2020 г.

Место проведения занятий: \_\_\_\_\_

<b>Виды упражнений</b>	<b>Количество упражнений</b>	<b>Комментарии занимающегося (самочувствие, ощущения, трудности, показания пульса)</b>
1. Подготовительная часть (разминка)		
2. Основная часть		
3. Заключительная часть		

Дата занятий: \_\_\_\_\_ 2020 г.

Место проведения занятий: \_\_\_\_\_

<b>Виды упражнений</b>	<b>Количество упражнений</b>	<b>Комментарии занимающегося (самочувствие, ощущения, трудности, показания пульса)</b>
1. Подготовительная часть (разминка)		
2. Основная часть		
3. Заключительная часть		

Дата занятий: \_\_\_\_\_ 2020 г.

Место проведения занятий: \_\_\_\_\_

<b>Виды упражнений</b>	<b>Количество упражнений</b>	<b>Комментарии занимающегося (самочувствие, ощущения, трудности, показания пульса)</b>
1. Подготовительная часть (разминка)		
2. Основная часть		
3. Заключительная часть		

Дата занятий: \_\_\_\_\_ 2020 г.

Место проведения занятий: \_\_\_\_\_

<b>Виды упражнений</b>	<b>Количество упражнений</b>	<b>Комментарии занимающегося (самочувствие, ощущения, трудности, показания пульса)</b>
1. Подготовительная часть (разминка)		
2. Основная часть		
3. Заключительная часть		

Дата занятий: \_\_\_\_\_ 2020 г.

Место проведения занятий: \_\_\_\_\_

<b>Виды упражнений</b>	<b>Количество упражнений</b>	<b>Комментарии занимающегося (самочувствие, ощущения, трудности, показания пульса)</b>
1. Подготовительная часть (разминка)		
2. Основная часть		
3. Заключительная часть		

Дата занятий: \_\_\_\_\_ 2020 г.

Место проведения занятий: \_\_\_\_\_

<b>Виды упражнений</b>	<b>Количество упражнений</b>	<b>Комментарии занимающегося (самочувствие, ощущения, трудности, показания пульса)</b>
1. Подготовительная часть (разминка)		
2. Основная часть		
3. Заключительная часть		

Дата занятий: \_\_\_\_\_ 2020 г.

Место проведения занятий: \_\_\_\_\_

<b>Виды упражнений</b>	<b>Количество упражнений</b>	<b>Комментарии занимающегося (самочувствие, ощущения, трудности, показания пульса)</b>
1. Подготовительная часть (разминка)		
2. Основная часть		
3. Заключительная часть		



Дата занятий: \_\_\_\_\_ 2020 г.

Место проведения занятий: \_\_\_\_\_

<b>Виды упражнений</b>	<b>Количество упражнений</b>	<b>Комментарии занимающегося (самочувствие, ощущения, трудности, показания пульса)</b>
1. Подготовительная часть (разминка)		
2. Основная часть		
3. Заключительная часть		

Дата занятий: \_\_\_\_\_ 2020 г.

Место проведения занятий: \_\_\_\_\_

<b>Виды упражнений</b>	<b>Количество упражнений</b>	<b>Комментарии занимающегося (самочувствие, ощущения, трудности, показания пульса)</b>
1. Подготовительная часть (разминка)		
2. Основная часть		
3. Заключительная часть		

Дата занятий: \_\_\_\_\_ 2020 г.

Место проведения занятий: \_\_\_\_\_

<b>Виды упражнений</b>	<b>Количество упражнений</b>	<b>Комментарии занимающегося (самочувствие, ощущения, трудности, показания пульса)</b>
1. Подготовительная часть (разминка)		
2. Основная часть		
3. Заключительная часть		

Дата занятий: \_\_\_\_\_ 2020 г.

Место проведения занятий: \_\_\_\_\_

<b>Виды упражнений</b>	<b>Количество упражнений</b>	<b>Комментарии занимающегося (самочувствие, ощущения, трудности, показания пульса)</b>
1. Подготовительная часть (разминка)		
2. Основная часть		
3. Заключительная часть		

Дата занятий: \_\_\_\_\_ 2020 г.

Место проведения занятий: \_\_\_\_\_

<b>Виды упражнений</b>	<b>Количество упражнений</b>	<b>Комментарии занимающегося (самочувствие, ощущения, трудности, показания пульса)</b>
1. Подготовительная часть (разминка)		
2. Основная часть		
3. Заключительная часть		

Дата занятий: \_\_\_\_\_ 2020 г.

Место проведения занятий: \_\_\_\_\_

<b>Виды упражнений</b>	<b>Количество упражнений</b>	<b>Комментарии занимающегося (самочувствие, ощущения, трудности, показания пульса)</b>
1. Подготовительная часть (разминка)		
2. Основная часть		
3. Заключительная часть		

Дата занятий: \_\_\_\_\_ 2020 г.

Место проведения занятий: \_\_\_\_\_

<b>Виды упражнений</b>	<b>Количество упражнений</b>	<b>Комментарии занимающегося (самочувствие, ощущения, трудности, показания пульса)</b>
1. Подготовительная часть (разминка)		
2. Основная часть		
3. Заключительная часть		

Дата занятий: \_\_\_\_\_ 2020 г.

Место проведения занятий: \_\_\_\_\_

<b>Виды упражнений</b>	<b>Количество упражнений</b>	<b>Комментарии занимающегося (самочувствие, ощущения, трудности, показания пульса)</b>
1. Подготовительная часть (разминка)		
2. Основная часть		
3. Заключительная часть		