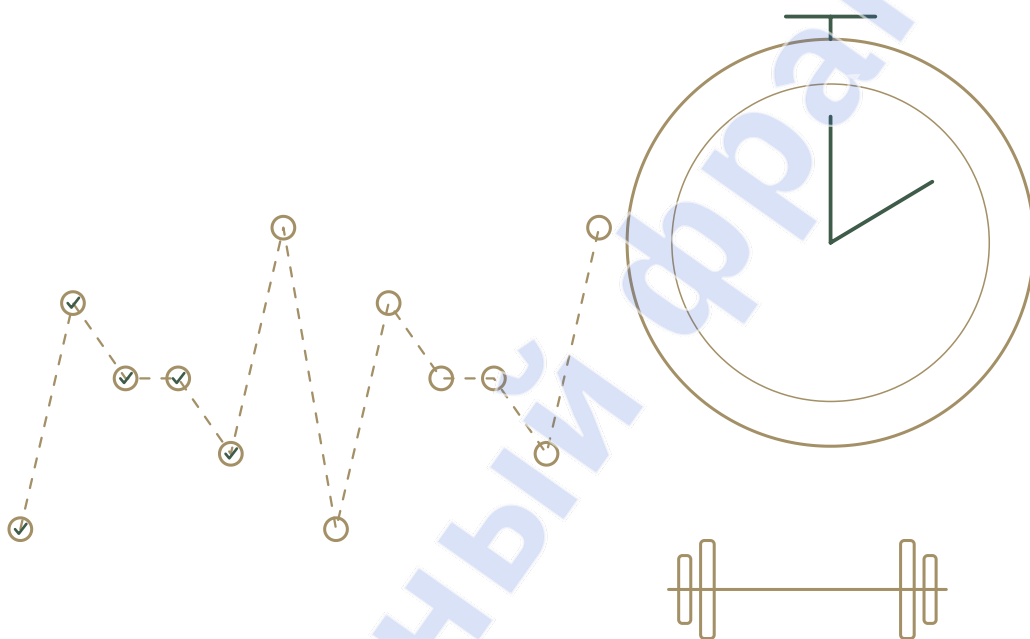




Мой дневник занятий

12 недель, чтобы записывать ходьбу,
бег и занятия в зале в своём ритме



Имя: _____

Начало: _____

Версия для печати · A4

 Моя типичная неделя

Запишите по дням, что возможно в вашей жизни. Это не обязательство.

День	Возможное время	Тип занятия	Возможная длительность (мин)	День отдыха
Понедельник				☐
Вторник				☐
Среда				☐
Четверг				☐
Пятница				☐
Суббота				☐
Воскресенье				☐

Что может изменить мой ритм (работа, семья, период поста, праздник, поездка):

Неделя 1

Одна страница на неделю. Записывайте то, что произошло, ничего не ожидая от следующей.

Отметьте день, затем заполните то, что хотите. Пустая строка — это просто пустая строка, а не упущение.

С: _____ По: _____

☐ Гибкая неделя

День	Занятие выполнено	Тип	Длит. (мин)	Дист. (км)	Ощущение от 1 до 5	Отдых
Понедельник	☐	☐ Ходьба ☐ Бег ☐ Зал ☐ Другое			① ② ③ ④ ⑤	☐
Вторник	☐	☐ Ходьба ☐ Бег ☐ Зал ☐ Другое			① ② ③ ④ ⑤	☐
Среда	☐	☐ Ходьба ☐ Бег ☐ Зал ☐ Другое			① ② ③ ④ ⑤	☐
Четверг	☐	☐ Ходьба ☐ Бег ☐ Зал ☐ Другое			① ② ③ ④ ⑤	☐
Пятница	☐	☐ Ходьба ☐ Бег ☐ Зал ☐ Другое			① ② ③ ④ ⑤	☐
Суббота	☐	☐ Ходьба ☐ Бег ☐ Зал ☐ Другое			① ② ③ ④ ⑤	☐
Воскресенье	☐	☐ Ходьба ☐ Бег ☐ Зал ☐ Другое			① ② ③ ④ ⑤	☐

Количество занятий: _____ Общая длительность (мин): _____

Общая дистанция (км): _____

Что получилось хорошо на этой неделе:

Что меняю, если захочется:

 Карточка зала

Названия упражнений пишите своими словами. Цифры — те, что вы действительно использовали.

Дата: _____ Неделя: _____

Место: _____ Длительность (мин): _____

Упражнение	Подходы	Повторения	Нагрузка (кг)	Заметка

Ощущение

1

Очень легко

2

Легко

3

Нормально

4

Тяжело

5

Очень тяжело

ИТОГИ

Итоги недель 1–4

Итоги раз в 4 недели. Перечитывайте без оценок: вы фиксируете, а не ставите себе баллы.

Откройте страницы недель и перепишите цифры. Никаких цифр достигать не требуется.

Неделя	Занятия	Общая длительность (мин)	Общая дистанция (км)	Гибкая неделя
Неделя 1				☐
Неделя 2				☐
Неделя 3				☐
Неделя 4				☐

Всего занятий: _____ Общая длительность (мин): _____

Что понравилось:

Что мешало или не получилось:

Что оставляю, что меняю:

electronarium

Мой дневник занятий — дневник тренировок на 12 недель (ходьба, бег, зал), PDF для печати

**Полная версия на
electronarium.com**

В этом фрагменте 5 из 30 страниц.

Полный файл можно скачать сразу после покупки.