Дневник самоподготовки

ФИО: {{name}}

Дата рождения: {{birth\_day}}

Группа: {{group}}

Вес: {{weight}}

Рост: {{height}}

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Дата занятия | Содержание физкультурного занятия | Пульс | Самочувствие | Желание заниматься |
| {{date1}} | **{{ warmt1}}**  {{ warm1}}  **{{maint1}}**  {{main1}}  **{{conclt1}}**  {{concl1}} | До тренировки:  **{{pulse\_w1}}**  Во время тренировки:  **{{pulse\_m1}}**  После тренировки:  **{{pulse\_c1}}** | {{feel1}} | **{{w1}}** |