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}}** |
| {{date2}} | **{{ warmt2}}**  {{ warm2}}  **{{maint2}}**  {{main2}}  **{{conclt2}}**  {{concl2}} | До тренировки:  **{{pulse\_w2}}**  Во время тренировки:  **{{pulse\_m2}}**  После тренировки:  **{{pulse\_c2}}** | {{feel2}} | **{{w2}}** |
| {{date3}} | **{{ warmt3}}**  {{ warm3}}  **{{maint3}}**  {{main3}}  **{{conclt3}}**  {{concl3}} | До тренировки:  **{{pulse\_w3}}**  Во время тренировки:  **{{pulse\_m3}}**  После тренировки:  **{{pulse\_c3}}** | {{feel3}} | **{{w3}}** |
| {{date4}} | **{{ warmt4}}**  {{ warm4}}  **{{maint4}}**  {{main4}}  **{{conclt4}}**  {{concl4}} | До тренировки:  **{{pulse\_w4}}**  Во время тренировки:  **{{pulse\_m4}}**  После тренировки:  **{{pulse\_c4}}** | {{feel4}} | **{{w4}}** |
| {{date5}} | **{{ warmt5}}**  {{ warm5}}  **{{maint5}}**  {{main5}}  **{{conclt5}}**  {{concl5}} | До тренировки:  **{{pulse\_w5}}**  Во время тренировки:  **{{pulse\_m5}}**  После тренировки:  **{{pulse\_c5}}** | {{feel5}} | **{{w5}}** |