Студент гр.2935   
Балясов Даниил

Индивидуальный отчет по самоконтролю

**Конспект учебно-тренировочного занятия по общефизической подготовке, выполняемого в домашних условиях занятие №5**

Дата выполнения: 09.02.2022

ЧСС:  
-до тренировки-83 уд/мин  
-во время тренировки-142 уд/мин  
-сразу после тренировки-136 уд/мин  
-через час после тренировки-95 уд/мин  
-состояние после тренировки-хорошее

Дата выполнения: 12.02.2022

ЧСС:  
-до тренировки-82 уд/мин  
-во время тренировки-132 уд/мин  
-сразу после тренировки-115 уд/мин  
-через час после тренировки-91 уд/мин  
-состояние после тренировки-отличное