Занятие №5:

Дата проведения 30.10.2021. Тренировка АГ

ЧСС до занятия – 72. Во время тренировки – 112. После занятия – 71. Время занятия: 75 минут

Состояние во время занятия – хорошее, а после занятия – отличное.

Занятие №2: Дата проведения 1.11.2021Тренировка АГ

ЧСС до занятия – 72. Во время тренировки – 122. После занятия – 76 Время занятия: 70 минут

Состояние во время занятия – хорошее, после занятия – хорошее

Занятие №3: Дата проведения 2.11.2021. Тренировка АГ

ЧСС до занятия – 71. Во время тренировки – 125. После занятия – 72. Время занятия: 75 минут

Состояние во время занятия – хорошее, после занятия – отличное

Занятие №4: Дата проведения 4.11.2021. Тренировка АГ

ЧСС до занятия – 65 Во время тренировки – 117. После занятия – 68. Время занятия: 80 минут

Состояние во время занятия – отличное, после занятия – хорошее.

Занятие №5: Дата проведения 6.11.2021. Тренировка АГ

ЧСС до занятия – 68 Во время тренировки – 129. После занятия – 67. Время занятия: 75 минут

Состояние во время занятия – отличное, после занятия – хорошее.