Все результаты тренировок заносим в таблицу

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ДАТА  УПРАЖНЕНИЕ |  |  |  | |  |  |  | |  |  |  |
|  | |  |  |  | |
| бег на месте (время) |  |  | |  |  |  |  |  | |  |  |
| джек или скакалка (раз) |  |  | |  |  |  |  |  | |  |  |
| приседания (раз) |  |  | |  |  |  |  |  | |  |  |
| Сгибания, разгибания рук ( к-во раз) |  |  | |  |  |  |  |  | |  |  |
| берпи (раз) |  |  | |  |  |  |  |  | |  |  |
| планка (время) |  |  | |  |  |  |  |  | |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ДАТА  УПРАЖНЕНИЕ |  |  |  | |  |  |  | |  |  |  |
|  | |  |  |  | |
| Бег на месте (время) |  |  | |  |  |  |  |  | |  |  |
| джек или скакалка (раз) |  |  | |  |  |  |  |  | |  |  |
| приседания (раз) |  |  | |  |  |  |  |  | |  |  |
| Сгибания и разгибания рук (к –во раз) |  |  | |  |  |  |  |  | |  |  |
| берпи (раз) |  |  | |  |  |  |  |  | |  |  |
| планка (время) |  |  | |  |  |  |  |  | |  |  |