Дневник самоконтроля

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Показатели | 11.05 | 13.05 |
| Самочувствие до занятия | хорошее | хорошее |
| ЧСС до занятия | 62 ударов в минуту | 65 ударов в минуту |
| Самочувствие во время занятия | хорошее | хорошее |
| ЧСС во время занятия | 125 ударов в минуту | 122 ударов в минуту |
| Самочувствие после занятия | хорошее | хорошее |
| ЧСС поле занятия | 78 ударов в минуту | 75 ударов в минуту |