|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Показатели самоконтроля | Самостоятельные занятия | | | | | | |
| 25.03 | 08.04 | 15.04 | 22.04 | 29.04 | 06.05 | 13.05 | 20.05 | 27.05 |
| Самочувствие\* | 4 | 4 | 3 | 2 | 2 | 4 | 4 | 4 | 3 |
| ЧСС в начале занятия | 64 | 72 | 68 | 62 | 77 | 63 | 61 | 73 | 65 |
| ЧСС max на занятие | 138 | 101 | 122 | 134 | 141 | 110 | 98 | 112 | 132 |
| ЧСС в конце занятия | 68 | 75 | 72 | 70 | 81 | 66 | 72 | 69 | 76 |
| Примечания | | | | | | | |

\* - Самочувствие оценивается по 5-балльной шкале, где 1 – очень плохое, а 5 – очень хорошее.