Дневник самоконтроля занятий (Моисеенко Павел)

*Примечание:* В этом дневнике я вёл учёт только физических упражнений (ЛФК) и плавание в бассейне. Хотя я довольно много хожу каждый день (кроме воскресенья), я это никак не отразил в своём дневнике. Если я в какой-то день не сделал физические упражнения (ЛФК) или не ходил в бассейн, то этот день отсутствует в моём дневнике. ЛФК в среднем занимает 15-20 минут каждый раз.

7 сентября: сходил в бассейн на 45 минут, устал немного. 8 сентября: сделал ЛФК, спал хорошо. 10 сентября: сделал ЛФК, отличное настроение. 11 сентября: сходил в бассейн, устал немного.

13 сентября: сходил в бассейн на 35 минут, отлично всё. 14 сентября: сходил в бассейн на 45 минут, немного устал. 16 сентября: сделал ЛФК, спал хорошо. 18 сентября: сделал ЛФК, хорошее настроение.

21 сентября: сходил в бассейн на 45 минут, отлично себя чувствую. 22 сентября: сходил в бассейн на 30 минут, чувствовал себя хорошо. 24 сентября: сделал ЛФК, спал хорошо.

28 сентября: сходил в бассейн на 35 минут, устал, но спал хорошо. 30 сентября: сделал ЛФК, чувствовал себя хорошо. 1 октября: сходил в бассейн на 30 минут, чувствовал себя не очень, так как устал.

8 октября: сделал ЛФК, чувствовал себя отлично. 10 октября: сходил в бассейн на 35 минут, чувствовал себя отлично. 12 октября: сходил в бассейн на 35 минут, чувствовал себя отлично. 13 октября: сделал ЛФК, чувствовал себя хорошо.

15 октября: сходил в бассейн на 35 минут, устал, но спал отлично. 16 октября: сделал ЛФК, спал хорошо. 17 октября: сходил в бассейн на 35 минут, спал нормально. 19 октября: сходил в бассейн, устал. 20 октября: сделал ЛФК, устал.

22 октября: сделал ЛФК, чувствовал себя хорошо. 24 октября: сходил в бассейн на 35 минут, спал хорошо. 25 октября: сделал ЛФК, день удался. 26 октября: сходил в бассейн на 35 минут, чувствовал себя уставшим.

29 октября: сходил в бассейн на 40 минут, чувствовал себя нормально. 31 октября: сходил в бассейн на 40 минут, спал хорошо. 1 ноября: сделал ЛФК, спал отлично. 3 ноября сделал ЛФК, устал, но настроение хорошее.

4 ноября: сходил в бассейн на 45 минут, устал немного. 6 ноября: сделал ЛФК, спал хорошо. 7 ноября: сделал ЛФК, отличное настроение. 9 ноября: сходил в бассейн, устал немного.

11 ноября: сходил в бассейн на 50 минут, отлично всё. 12 ноября: сходил в бассейн на 45 минут, немного устал. 14 ноября: сделал ЛФК, спал хорошо. 16 ноября: сделал ЛФК, хорошее настроение.

19 ноября: сходил в бассейн на 45 минут, отлично себя чувствую. 21 ноября: сходил в бассейн на 30 минут, чувствовал себя хорошо. 24 ноября: сделал ЛФК, спал хорошо.

26 ноября: сходил в бассейн на 35 минут, устал, но спал хорошо. 27 ноября: сделал ЛФК, чувствовал себя хорошо. 30 ноября: сходил в бассейн на 30 минут, чувствовал себя не очень, так как устал.

3 декабря: сходил в бассейн на 40 минут, хорошо себя чувствовал. 5 декабря: сделал ЛФК, немного устал. 7 декабря: сходил в бассейн на 40 минут, спал отлично. 8 декабря: сделал ЛФК, спал хорошо.