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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

5 сентября: сходил в бассейн на 40 минут, хорошо себя чувствовал. 6 сентября: сделал ЛФК, немного устал. 7 сентября: сходил в бассейн на 40 минут, спал отлично. 8 сентября: сделал ЛФК, спал хорошо.

12 сентября: сходил в бассейн на 40 минут, всё хорошо. 14 сентября: сходил в бассейн на 40 минут, немного устал. 15 сентября: сделал ЛФК, спал отлично. 17 сентября: сделал ЛФК, спал хорошо.

19 сентября: сходил в бассейн на 40 минут, хорошо себя чувствовал. 20 сентября: сделал ЛФК, устал. 21 сентября: сходил в бассейн на 40 минут, устал. 23 сентября: сходил в бассейн на 45 минут, всё нормально.

26 сентября: сделал ЛФК, отличное настроение. 28 сентября: сделал ЛФК, уста немного. 1 октября: сходил в бассейн на 35 минут, отлично себя чувствовал. 2 октября: сделал ЛФК, спал хорошо.

4 октября: сделал ЛФК, чувствовал себя хорошо. 5 октября: сходил в бассейн на 30 минут, устал, спал нормально. 7 октября: сходил в бассейн на 35 минут, чувствовал себя хорошо.

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.

23 октября: сделал ЛФК, чувствовал себя хорошо. 24 октября: сходил в бассейн на 35 минут, спал хорошо. 25 октября: сделал ЛФК, день удался. 27 октября: сходил в бассейн на 35 минут, чувствовал себя уставшим.

30 октября: сходил в бассейн на 40 минут, чувствовал себя нормально. 1 ноября: сделал ЛФК, устал. 3 ноября: сделал ЛФК, чувствовал себя отлично. 6 ноября: сходил в бассейн на 35 минут, отлично себя чувствовал. 9 ноября: сделал ЛФК, отличное настроение.