Дневник самоконтроля занятий (Моисеенко Павел)

*Примечание:* В некоторые дни, к сожалению, я забывал про дневник, но позже я вспоминал, как чувствовал себя в тот день и записывал это. 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 17-20 минут каждый раз.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

30 апреля: сходил в бассейн на 40 минут, чувствовал себя нормально. 1 мая: сходил в бассейн на 40 минут, спал хорошо. 2 мая: сделал ЛФК, спал отлично. 4 мая сделал ЛФК, устал, но настроение хорошее.

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

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

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

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