

# Дневник самоконтроля

Колобов Кирилл, 201-321

## Субъективные показатели

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
Самочувствие																
Сон																
Аппетит																
Настроение																
Желание заниматься																

Таблица 1: Субъективные показатели

## Объективные показатели

	Октябрь	Ноябрь	Декабрь
ЧСС			
Давление			
Дыхание (вдохов в мин)			
ЖЕЛ (л)			
Сила кисти (кг)			
СИ (%)			
ЖИ (мл/кг)			
Проба Руфье			
ИК (г/см)			
Рост			
Вес			

Таблица 2: Объективные показатели

## Показатели развития физических качеств

	15 октября	15 ноября	15 декабря
Отжимания			
Приседания			
Пресс			

Таблица 3: Показатели развития физических качеств