**Дневник самоконтроля по физической культуре**

Комплекс упражнений Табата+ стретчинг  
Дата:

ФИО:

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Вид работы (номер замера)** | **ЧСС (за 6 сек. \*10)** | **Самочувствие** |
| 1 | Замер № 1 «До начала работы» |  |  |
| 2 | Замер № 2 «После разминки» |  |  |
| 3 | Замер № 3 №Замер после 1-го сета» |  |  |
| 4 | Замер № 4 №Замер после 2-го сета» |  |  |
| 5 | Замер №5 №Замер после 3-го сета» |  |  |
| 6 | Замер № 6 Замер в конце проделанной работы |  |  |

*ЧСС измеряется за 6 сек. умножается на 10*