

Дневник самоконтроля спортсмена.

№ п/п	Показатели самоконтроля	Дата проведения исследования.		
		_____2020 (день занятия)	_____2020 (день занятия)	_____2020 (день занятия)
1	Пульс (ЧСС) утром лёжа за 15 сек.			
2	Пульс (ЧСС) утром стоя за 15 сек.			
3	Масса тела до занятия			
4	Масса тела после занятия			
5	Жалобы			
6	Самочувствие			
7	Сон			
8	Аппетит			
9	Болевые ощущения			
10	Настроение			
11	Потоотделение			
12	Желание заниматься физическими упражнениями			
13	Нарушение режима сна			
14	Содержание занятия			