|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ДАТА,ДЕНЬ НЕДЕЛИ,ВРЕМЯ | Первичные физиологические показатели | Желание тренироваться,Сон,Аппетит,Настроение,работоспособность | Содержание тренировки, Направленность,этапы | Объем,интенсивность | Показатели после тренировки:Степень утомления,Самочувствие,Болевые ощущения (или травмы),ЧСС за 1 мин. |
| ЧСС в покое за 1 мин | Температура телаУтро/вечер |
| 20.03.2020Пятница12.00-13.00 | 62 | 36,6 | ОтличноеХорошийНормальныйОтличноехорошая | На общую выносливость: кроссовая подготовкаРазминка: равномерный бегОбщеразвивающие упражнения (ОРУ) Специальные беговые упражнения (СБУ)Основная часть: бег по пересеченной местности равномерно Заключительная часть: ходьба, дыхательные упражнения в движенииУпражнения на растягивание | 5 мин, ЧСС 10510 мин ЧСС 12010 мин 5х30 м. ЧСС 13630 мин. ЧСС 132-1452 мин. ЧСС1123 мин ЧСС 90 | Утомление умеренное,Самочувствие хорошее,Болевых ощущений нет.ЧСС 78 |
|  |  |  |  |  |  |  |