|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 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 тела  Утро/вечер |
| 20.03.2020  Пятница  12.00-13.00 | 62 | 36,6 | Отличное  Хороший  Нормальный  Отличное  хорошая | На общую выносливость: кроссовая подготовка  Разминка: равномерный бег  Общеразвивающие упражнения (ОРУ)  Специальные беговые упражнения (СБУ)  Основная часть: бег по пересеченной местности равномерно  Заключительная часть: ходьба, дыхательные упражнения в движении  Упражнения на растягивание | 5 мин, ЧСС 105  10 мин ЧСС 120  10 мин 5х30 м. ЧСС 136  30 мин.  ЧСС 132-145  2 мин. ЧСС112  3 мин ЧСС 90 | Утомление умеренное,  Самочувствие хорошее,  Болевых ощущений нет.  ЧСС 78 |
|  |  |  |  |  |  |  |