



## Лист ежедневной двигательной активности для 7 классов

	7.04	8.04	9.04	10.04	11.04	13.04	14.04	15.04	16.04	17.04		20.04	21.04	22.04	23.04	24.04	25.04	27.04	28.04	29.04	30.04	
ЧС перед тренировкой (1 минута)	60	62	58	60							ЧС перед тренировкой (1 минута)											
Приседание (кол-во раз)	10	13	12	8							Из упора присев, выпрыгивание вверх (кол-во раз)											
Отжимание (кол-во раз)	8	9	10	-							Из упора присев, прыжком, упор лежа и возвращаемся в упор присев (кол-во раз)											
Поднимание туловища (кол-во раз)	20	18	21	-							Планка (кол-во сек)											
ЧС после тренировки	82	91	85	82							ЧС после тренировки											
Самоанализ вашего самочувствия после тренировки (отличное, хорошее, плохое)	Отличное	Хорошее	Отличное	Плохое							Самоанализ вашего самочувствия после тренировки (отличное, хорошее, плохое)											

ЧСС (частота сердечных сокращений –пульс) норма – 80 (10-12 лет),75 (12-15 лет)

**Внимание!** Если во время выполнения упражнений вы почувствовали себя плохо, нужно прекратить тренировку и в графе самоанализ поставить отметку плохо!

Выполнять упражнений нужно столько, сколько вы можете, **неперегружаться!**

**Образец выделен красным! Будьте здоровы!**

Распечатываем. Каждый день, в этом листе, делаем отметку о выполнении упражнений (сколько раз выполнил).