

титульный лист  
(для дневника можно использовать тетрадь 48 листов)

## СПОРТИВНЫЙ ДНЕВНИК

Спортсмен \_\_\_\_\_  
(ФИО, дата рождения)

Спортивная организация \_\_\_\_\_  
(наименование организации)

Вид спорта \_\_\_\_\_

2 и последующие страницы

Дата тренировочного занятия	Место проведения тренировочного занятия	Содержание	Комментарии занимающегося (самочувствие, ощущения, трудности, показатели ЧСС)
		Подготовительная часть (разминка)	
		Основная часть	
		Заключительная часть	