

Ед. измерения			Пн	Вт	Ср	Чт	Пт	Сб	В
Общее состояние									
Ночной сон	Длительность	Часы	8	8	8	6	7	10	8
	Качество	Оценка 1-5	5	4	4	4	4	5	5
Самочувствие	<i>Если есть инфекции - указать</i>		5	4	5	5	4	4	5
Настроение			5	4	5	5	5	5	5
Утренний пульс	Уд. / мин.				62	61	66	63	60

Аэробные тренировки									
Бег 6 км — 9,5 км/ч, 1-й км		Пульс за мин.	140		142			138	
— 11,5 км/ч, со 2-го км		Пульс за мин.			165			161	
Плавание	Длительность	Минуты		30			30		

Силовые тренировки									
Разминка бег 1 км, скорость 9,5 км/ч		Пульс за мин.				142			140
Заминка бег 1 км, скорость 9,0 км/ч		Пульс за мин.				166			168

Силовые упражнения <i>Каждое упражнение - 3 подхода по 8-10 повторений, указан общий вес штанги включая гриф</i>									
Ноги									
Приседания со штангой		Вес, кг				70			70/75
Становая тяга		Вес, кг				70			70/75
Грудь									
Жим лежа		Вес, кг				50			50
Жим на наклонной скамье		Вес, кг							40
Сведение рук на накл скамье		Вес 2 гант, кг							32
Руки									
Подъем на бицепс, штанга двумя руками		Вес, кг				25			25
Трицепс - французский жим стоя		Вес, кг				24/26			26
Спина									
Подтягивания широким хватом		Раз				3 по 8			3 по 8
Гребля (тренажер)		Вес 2 стор, кг							80
Тяга вниз (тренажер)		Вес, кг							47
Пресс									
Скручивания на наклонной скамье		Раз							3 по 15
Подъем ног		Раз							3 по 15

Упражнения на гибкость									
Шея, грудь, плечи и руки						X			X
Спина						X			X
Ноги						X			X

Упражнения на равновесие									
				X			X		

Комментарии	Вес 62 кг Давление 120/80	Медикаменты/витамины
	Поездки	Алкоголь <i>Понед. вечером, не напился :-)</i>
	Нагрузочные тесты	