Титульный лист
(для дневника можно использовать тетрадь 48 листов)

СПОРТИВНЫЙ ДНЕВНИК

Спортсмена _____
(ФИО)

Государственного бюджетного учреждения
спортивная школа олимпийского резерва водных и других видов спорта
Выборгского района Санкт-Петербурга

Начат "_____"_____2020г.

Окончен "_____"_____2020г.

2 и последующие страницы

Дата проведения тренировочного занятия _____

Место проведения тренировочного занятия _____

Содержание	**Дозировка**	**Комментарии занимающегося (самочувствие, ощущения, трудности, показатели пульса**
1. Подготовительная часть (разминка)		
2. Основная часть		
3. Заключительная часть		