Dzienniczek ćwiczeń

imię:

nazwisko:

klasa:

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| DATA | TEMAT LEKCJI | Czas trwania  (w minutach) | UWAGI   * postaraj się określić swoje samopoczucie po wykonanym treningu * jakie ćwiczenie stwarzało Ci trudność? * jakie ćwiczenie nie sprawiało Ci trudności? * czy wszystkie ćwiczenia zostały wykonane? * wpisz dodatkową aktywność, jaką ewentualnie wykonałeś w ciągu dnia |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |