	Ед. измер.	ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ	СБ	ВС
Общее состояние								
Длительность ночного сна	Часы							
Качество ночного сна	Оценка 1-5							
Самочувствие	Оценка 1-5							
Настроение	Оценка 1-5							
Утренний пульс	Уд./мин							

Аэробные тренировки								

Силовые тренировки								
Разминка								
Заминка								

Силовые упражнения								
Ноги								
Грудь								
Руки								
Спина								
Пресс								

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

Упражнение на равновесие								