ДНЕВНИК ПЛАВАНИЯ

Пловец _____ Бассейн _____ Период _____

Дата	Метров	Время	Стиль	Серии и задание	Пульс	Заметки

Записывают не только объём, но и задание: двадцать раз по пятьдесят метров и километр подряд — это разные тренировки с одинаковым километражом.

alfapdf.ru · Бесплатные шаблоны и инструменты для PDF