

[Купить Дневник гимнастки \(тренировки и соревнования\)](#)

ДНЕВНИК ГИМНАСТКИ

(ТРЕНИРОВКИ И СОРЕВНОВАНИЯ)



ЦентрMag

2024

Январь						
ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ	СБ	ВС
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

Февраль						
ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ	СБ	ВС
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29			

Март						
ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ	СБ	ВС
			1	2	3	4
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

Апрель						
ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ	СБ	ВС
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30					

Май

ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ	СБ	ВС
1	2	3	4	5		
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

Июнь

ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ	СБ	ВС
		1	2			
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28		

Июль

ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ	СБ	ВС
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

Август

ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ	СБ	ВС
		1	2	3		
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30		

Сентябрь

ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ	СБ	ВС
		1				
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30						

Октябрь

ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ	СБ	ВС
		1	2			
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30

Ноябрь

ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ	СБ	ВС
		1	2	3		
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

Декабрь

ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ	СБ	ВС
		1	2	3		
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30				

Май

ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ	СБ	ВС
1	2	3	4	5		
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

Июнь

ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ	СБ	ВС
		1				
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30						

Июль

ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ	СБ	ВС
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

Август

ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ	СБ	ВС
		1	2	3	4	5
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

Сентябрь

ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ	СБ	ВС
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30					

Октябрь

ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ	СБ	ВС
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

Ноябрь

ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ	СБ	ВС
		1	2			
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30

Декабрь

ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ	СБ	ВС
		1	2	3		

ТАБЛИЦА РОСТ/ВЕС

РОСТ	ВЕС	РОСТ	ВЕС	РОСТ	ВЕС
120	16,0	140	27,0	160	39,0
121	16,5	141	27,5	161	39,5
122	17,0	142	28,0	162	40,0
123	17,5	143	28,5	163	40,5
124	18,0	144	29,0	164	41,0
125	18,5	145	30,0	165	42,0
126	19,0	146	30,5	166	42,5
127	19,5	147	31,0	167	43,0
128	20,0	148	31,5	168	43,5
129	20,5	149	32,0	169	44,0
130	21,0	150	33,0	170	45,0
131	21,5	151	33,5	171	45,5
132	22,0	152	34,0	172	46,0
133	22,5	153	34,5	173	46,5
134	23,0	154	35,0	174	47,0
135	24,0	155	36,0	175	48,0
136	24,5	156	36,5	176	48,5
137	25,0	157	37,0	177	49,0
138	25,5	158	37,5	178	49,9
139	26,0	159	38,0	179	50,0

ДНЕВНИК ГИМНАСТКИ



Имя

Фамилия

Дата рождения

Телефон

Разряд

Спортивный клуб

Тренер

Рост

Вес

Вес желаемый

Моя цель



Дата

Время

Вес

Время тренировки

Цель тренировки

Достижения/Итог тренировки

Замечания

Завтрак

Ужин

Обед

Перекус

ВОДНЫЙ БАЛАНС



250 мл



250 мл



250 мл



250 мл



250 мл



250 мл



250 мл



250 мл

Дата

Время

Вес

Время тренировки

Цель тренировки

Достижения/Итог тренировки

Замечания

Завтрак

Ужин

Обед

Перекус

ВОДНЫЙ БАЛАНС



250 мл



250 мл



250 мл



250 мл



250 мл



250 мл



250 мл



250 мл



SPORTMAG

