ДНЕВНИК ТРЕНИРОВОК

с вокальным помогатором

Неделя	Настройка		Ежедневные тренировки							Ощущения		
	Вдох	Выдох	ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ	СБ	ВС	Легко	Средне	Тяжело
I	1	1										
II	2	2										
III	3	3										
IV	4	4										
V	5	5										
VI	6	6										

ЗАМЕТКИ

ДНЕВНИК ТРЕНИРОВОК

с вокальным помогатором
(пример заполнения)

Неделя	Настройка		Ежедневные тренировки							Ощущения		
	Вдох	Выдох	ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ	СБ	ВС	Легко	Средне	Тяжело
I	1	1	X	X	X	X	X	X	X	СБ,ВС	ЧТ,ПТ	ПН-СР
II	2	2	X	X	X	X	X	X	X	ПТ-ВС	ЧТ	ПН-СР
III	3	3										
IV	4	4										

ЗАМЕТКИ