Labdien, mani mīļie!

Ļoti ilgojos pec treniņiem un baseina!

Par jūsu izdarito mājās vēlos uzzināt ar šis dienas grāmatas palīdzību. Rakstiet visu godīgi kā ir, lai var saprast no kura punkta sāksim tad kad atjaunosies treniņi. Ailite “VFS” ir par presitem un pietupieniem kas ir progarmmā. Pie izpildījuma rakstam piemēram “viss” vai “+” vai “60 no 90 reizēm” vai “pietupienus netaisiju jo sapeja kāja” vai “neko” vai “-”. Rakstam godīgi kā ir. Pie skriešanas rakstam cik kilometrus, vai laiku cik minutes skrejat, vai rakstat ka nesrejat, vai bildi ieliekat:



Pie “Cits” rakstiet to ko papildus fiziski esat darijuši piemēram “braucu ar riteni 2 stundas” vai “biju pastaigā gar jūru 30 minutes” vai “karajos ar galvu uz leju 40 minutes jo doamju ka esmu sikspārnis 😊”, galvenais godīgi kā ir!

**Peldētāja dienasgrāmata**

**Vārds, Uzvārds: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Datums** | **Uzdevums** | **Izpildijums** |
| 23.03. | VFS |  |
| Skriešana |  |
| Cits |  |
| 24.03. | VFS |  |
| Skriešana |  |
| Cits |  |
| 25.03. | VFS |  |
| Skriešana |  |
| Cits |  |
| 26.03. | VFS |  |
| Skriešana |  |
| Cits |  |
| 27.03. | VFS |  |
| Skriešana |  |
| Cits |  |
| 28.03. | VFS |  |
| Skriešana |  |
| Cits |  |
| 29.03. | VFS |  |
| Skriešana |  |
| Cits |  |
| 30.03. | VFS |  |
| Skriešana |  |
| Cits |  |
| 01.04. | VFS |  |
| Skriešana |  |
| Cits |  |
| 02.04. | VFS |  |
| Skriešana |  |
| Cits |  |
| 03.04. | VFS |  |
| Skriešana |  |
| Cits |  |
| 05.04. | VFS |  |
| Skriešana |  |
| Cits |  |
| 06.04. | VFS |  |
| Skriešana |  |
| Cits |  |
| 07.04. | VFS |  |
| Skriešana |  |
| Cits |  |
| 08.04. | VFS |  |
| Skriešana |  |
| Cits |  |
| 09.04. | VFS |  |
| Skriešana |  |
| Cits |  |
| 10.04. | VFS |  |
| Skriešana |  |
| Cits |  |
| 11.04. | VFS |  |
| Skriešana |  |
| Cits |  |
| 12.04. | VFS |  |
| Skriešana |  |
| Cits |  |
| 13.04. | VFS |  |
| Skriešana |  |
| Cits |  |
| 14.04. | VFS |  |
| Skriešana |  |
| Cits |  |