

онлайн школа
#МЕТОДИКА

ДНЕВНИК ТРЕНИРОВОК

АНТОН Несветаев
Дневник тренировок

«Издательские решения»

Несветаев А. К.

Дневник тренировок / А. К. Несветаев — «Издательские решения»,

ISBN 978-5-44-904964-3

Мотивационный дневник тренировок разработан с целью сохранения интереса к занятиям на протяжении всего тренировочного этапа. Обучает планировать тренировочный процесс, а также контролировать достижение намеченных целей.

ISBN 978-5-44-904964-3

© Несветаев А. К.
© Издательские решения

Содержание

#100	6
Конец ознакомительного фрагмента.	7

Дневник тренировок

Составитель Антон Константинович Несветаев

ISBN 978-5-4490-4964-3

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

#100

ДНЕВНИК ТРЕНИРОВОК

Обо мне:

Несветаев Антон: тренер международной категории – магистр педагогических наук – преподаватель – мастер боевых единоборств.

YouTube: Несветаев Антон

Instagram: Nesvetaev_Anton

VK: https://vk.com/nesvetaev_anton

FaceBook: <https://www.facebook.com/NesvetaevAnton/>

Telegram: https://t.me/nesvetaev_anton

Обращение тренера команды:

Всему своё время – начинайте с малого – будьте терпеливы – и вы обязательно добьётесь желаемого! Никогда не сдавайтесь. Никогда не прекращайте борьбу, и у Вас всё получится!

Уровни развития мотивации: на каком находитесь вы?

I уровень. Человек живет по принципу «4-х Д»: донашивает, доедает, деградирует и доживает.

II уровень. Этим людей устраивает то, что есть сейчас, и они ничего не хотят менять в своей жизни.

III – IV уровни. Тихие обыватели и потребители-эгоисты.

V уровень. Такие люди ищут удачу и готовы рисковать.

VI уровень. Хотят признания, заниматься любимым делом.

VII – VIII—IX уровни.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.