

онлайн школа  
#МЕТОДИКА

---

# **ДНЕВНИК ТРЕНИРОВОК**

# Антон Константинович Несветаев

## Дневник тренировок

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=30083000](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=30083000)*

*ISBN 9785449049643*

### Аннотация

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.

# Содержание

#100

5

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](https://vk.com/nesvetaev_anton)

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

**Telegram:** [https://t.me/nesvetaev\\_anton](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.