Чек-лист подготовки к тренировке

Заполните поля для ближайшего занятия, отметьте подготовку и дополните список с учётом правил вашей площадки.

Дата		**Время**	
Место или формат		**Время выхода**	

Перед тренировкой

- ☐ Проверить запись и актуальное расписание.
- ☐ Учесть дорогу и определить время выхода.
- ☐ Собрать форму, обувь и личный инвентарь.
- ☐ Положить воду, полотенце, пропуск и другие нужные вещи.
- ☐ Зарядить телефон и необходимые устройства.
- ☐ Перед выходом свериться со списком вещей.

После тренировки

- ☐ После занятия отметить выполнение.
- ☐ Записать, что стоит подготовить иначе в следующий раз.
- ☐ Проверить дату следующей тренировки.

Свои пункты

Шаблон предназначен для организации подготовки. Он не заменяет программу тренировок или рекомендации специалиста.