

## Создание Дневника тренировок

Подготовить в программе MS EXCEL 2010 дневник тренировок по своему виду спорта.

Начинаем записи с ячейки A1. Заголовки ячеек не выравнивать пробелами!!!  
Обрамления ячеек не нужны.

Ваш дневник должен содержать информацию о двух-трех тренировках, например:

|   | A          | B               | C            | D        | E                       | F     | G          |
|---|------------|-----------------|--------------|----------|-------------------------|-------|------------|
| 1 | Дата       | тренировка      | самочувствие | место    | продолжительность (час) | пульс | километраж |
| 2 | 12.01.2012 | тпенажерный зал | хорошее      | УОР      | 2,5                     |       |            |
| 3 | 13.01.2012 | трек            | хорошее      | велотрек | 3                       |       |            |
| 4 | 14.01.2012 | шоссе           | нормальное   | велотрек | 1,5                     |       |            |
| 5 |            |                 |              |          |                         |       |            |

Если у вас две тренировки в один день, то записи можно вести следующим образом:

|   | A          | B     | C               | D       |
|---|------------|-------|-----------------|---------|
| 1 | Дата       | Время | тренировка      | самочув |
| 2 | 12.01.2012 | утро  | тпенажерный зал | хорошее |
| 3 | 12.01.2012 | вечер | трек            | хорошее |
| 4 | 13.01.2012 | утро  | шоссе           | нормаль |
| 5 |            |       |                 |         |

Сохраните работу в свою папку.