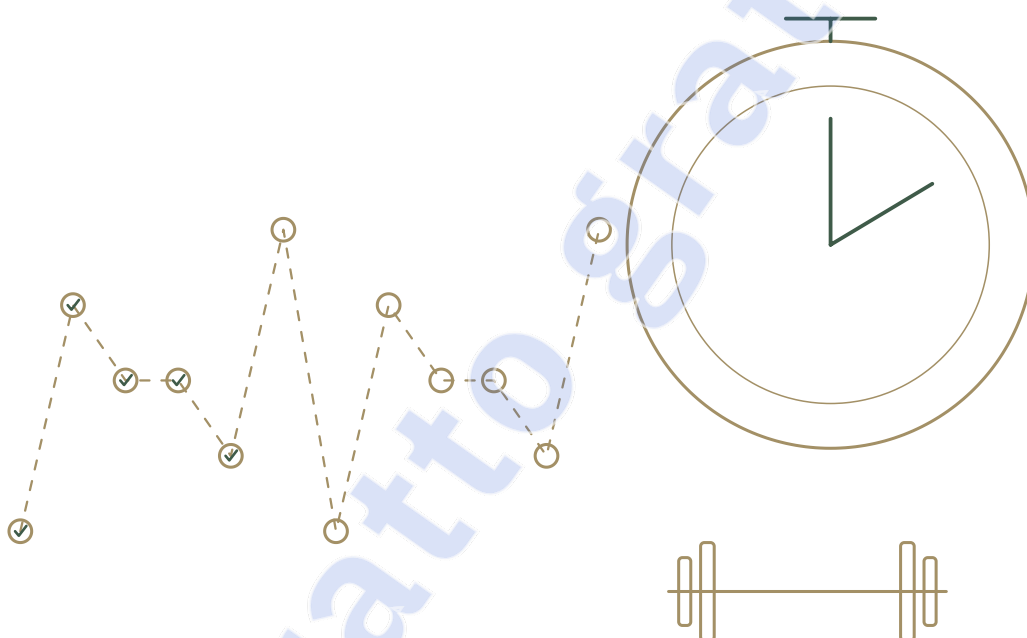




Il mio diario, sessione per sessione

12 settimane per annotare camminate,
corse e sessioni in palestra, con i tuoi tempi



Nome: _____

Inizio: _____

Versione stampabile · A4

🔗 La mia settimana tipo

Annota, giorno per giorno, ciò che è possibile nella tua vita. Non è un impegno.

Giorno	Momento possibile	Tipo di sessione	Durata possibile (min)	Giorno di riposo
Lunedì				☐
Martedì				☐
Mercoledì				☐
Giovedì				☐
Venerdì				☐
Sabato				☐
Domenica				☐

Cosa può cambiare il mio ritmo (lavoro, famiglia, periodo di digiuno, festa, viaggio):

Settimana 1

Una pagina per settimana. Annota quello che è successo, senza aspettarti nulla dalla successiva.

Spunta la casella del giorno, poi completa quello che vuoi. Una riga vuota è una riga vuota, non una dimenticanza.

Dal: _____ Al: _____

☐ Settimana flessibile

Giorno	Sessione svolta	Tipo		Durata (min)	Distanza (km)	Sensazione da 1 a 5	Giorno di riposo
Lunedì	☐	☐ Camminata ☐ Palestra	☐ Corsa ☐ Altro			① ② ③ ④ ⑤	☐
Martedì	☐	☐ Camminata ☐ Palestra	☐ Corsa ☐ Altro			① ② ③ ④ ⑤	☐
Mercoledì	☐	☐ Camminata ☐ Palestra	☐ Corsa ☐ Altro			① ② ③ ④ ⑤	☐
Giovedì	☐	☐ Camminata ☐ Palestra	☐ Corsa ☐ Altro			① ② ③ ④ ⑤	☐
Venerdì	☐	☐ Camminata ☐ Palestra	☐ Corsa ☐ Altro			① ② ③ ④ ⑤	☐
Sabato	☐	☐ Camminata ☐ Palestra	☐ Corsa ☐ Altro			① ② ③ ④ ⑤	☐
Domenica	☐	☐ Camminata ☐ Palestra	☐ Corsa ☐ Altro			① ② ③ ④ ⑤	☐

N. di sessione/i: _____ Durata totale (min): _____

Distanza totale (km): _____

Cosa è andato bene questa settimana:

Cosa cambio, se voglio:

 Scheda palestra

Scrivi i nomi degli esercizi con le tue parole. I numeri sono quelli che hai usato davvero.

Data: _____ Settimana: _____

Luogo: _____ Durata (min): _____

Esercizio	Serie	Ripetizioni	Carico (kg)	Nota

Sensazione

1

Molto facile

2

Facile

3

Medio

4

Difficile

5

Molto difficile

Bilancio delle settimane da 1 a 4

Un bilancio ogni 4 settimane. Rileggi senza giudicare: constati, non ti dai un voto.

Riprendi le pagine delle settimane e ricopia i numeri. Nessun numero è da raggiungere.

Settimana	Sessione/i	Durata totale (min)	Distanza totale (km)	Settimana flessibile
Settimana 1				☐
Settimana 2				☐
Settimana 3				☐
Settimana 4				☐

Totale sessione/i: _____ Durata totale (min): _____

Cosa mi è piaciuto:

Cosa mi ha dato fastidio o non ha funzionato:

Cosa tengo, cosa cambio:

electronarium

Il mio diario, sessione per sessione —
diario di allenamento di 12 settimane
(camminata, corsa, palestra), PDF da
stampare

Versione completa su
electronarium.com

Questo estratto mostra 5 pagine su 30.

Il file completo è scaricabile subito dopo l'acquisto.