

# MONITORAGGIO DEL PRIMO MESE

Segna una ✓ a fine settimana quando l'obiettivo è stato rispettato.

Periodo: dal \_\_\_\_ / \_\_\_\_ / \_\_\_\_ al \_\_\_\_ / \_\_\_\_ / \_\_\_\_

| OBIETTIVO                                                                     | SETTIMANA 1 | SETTIMANA 2 | SETTIMANA 3 | SETTIMANA 4 |
|-------------------------------------------------------------------------------|-------------|-------------|-------------|-------------|
| Completare 2 sedute di forza                                                  |             |             |             |             |
| Mantenere un'attività aerobica regolare, soprattutto attraverso la camminata  |             |             |             |             |
| Eeguire gli esercizi con tecnica corretta e progressione graduale dei carichi |             |             |             |             |

## BILANCIO DOPO IL PRIMO MESE

Quale obiettivo è stato più facile da mantenere? \_\_\_\_\_

Quale ha richiesto più organizzazione? \_\_\_\_\_

Quale obiettivo mantengo nel prossimo mese? \_\_\_\_\_