

# PINK LADY TRAINING NO TIME EVOLUTION

MESE

## *Scheda di monitoraggio*

Ciao mia dolce Pink Lady,  
questa sarà la tua **SCHEDA DI AUTOVALUTAZIONE** che ti accompagnerà in questo viaggio insieme lungo 48 settimane!

Qui potrai scrivere e tenere traccia delle tue misurazioni (ti consiglio di effettuarle lo stesso giorno della settimana, al risveglio, subito dopo essere andata in bagno ed, ovviamente, prima della colazione.

Non deve diventare un'ossessione o uno stress per te, quindi non è assolutamente necessario prenderle ogni giorno!

Il metro che utilizzerai, come pure la bilancia, dovrà sempre rimanere lo stesso, così come la posizione delle varie misurazioni sul tuo corpo.

LA MIA MOTIVAZIONE PER QUESTO MESE E'

# MEASUREMENT TRACKER

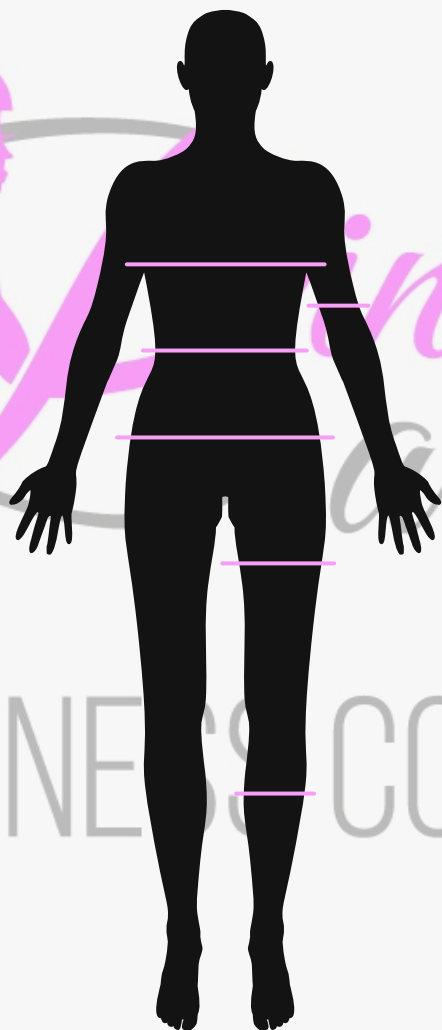
Sempre la mattina e sempre dopo aver fatto pipì. Per ogni zona prendi le misure 3 volte e fai dopo la media, cercando di mantenere di settimana in settimana gli stessi punti.

PETTO	
Week 1 :	
Week 2 :	
Week 3 :	
Week 4 :	
Goal :	

BRACCIO	
Week 1 :	
Week 2 :	
Week 3 :	
Week 4 :	
Goal :	

VITA	
Week 1 :	
Week 2 :	
Week 3 :	
Week 4 :	
Goal :	

FIANCHI	
Week 1 :	
Week 2 :	
Week 3 :	
Week 4 :	
Goal :	




COSCIA	
Week 1:	Week 3:
Week 2:	Week 4:
Goal :	

POLPACCIO	
Week 1:	Week 3:
Week 2:	Week 4:
Goal :	

# MONITORAGGIO PESO

riporta il peso nell'apposito spazio ogni lunedì, mercoledì e venerdì della settimana, sempre alla stessa ora e sempre dopo aver fatto pipì



	LUNEDI'	MERCOLEDI'	VENERDI'	MEDIA
Sett 1	.....	.....	.....	.....
Sett 2	.....	.....	.....	.....
Sett 3	.....	.....	.....	.....
Sett 4	.....	.....	.....	.....

*Pink Barbie*



## LA MIA MOTIVAZIONE

Empty pink box for writing motivation.

## BUONE ABITUDINI

Empty white box with a black border for writing good habits.

# AUTOVALUTAZIONE FISIOLOGICA

In questo protocollo il mio personale obiettivo è quello di farti migliorare **PROGRESSIVAMENTE**, sia sotto il punto di vista estetico sia di performance e benessere a 360°.

Prima di iniziare il tuo viaggio ti ricordo di rivolgerti ad un medico specialista in medicina sportiva per ottenere l'idoneità a svolgere attività **NON AGONISTICA**.

Ora non ti resta che iniziare a compilare questo tuo diario di bordo per tenere traccia di tutti quelli che saranno i miglioramenti ottenuti, non solo estetici!

**BUON VIAGGIO MIA PINK LADY**

## RISPONDI ALLE SEGUENTI DOMANDE:

- Come ti senti la mattina? \_\_\_\_\_
- Come percepisci il tuo livello energetico? \_\_\_\_\_
- Che percezione sulla fatica senti? \_\_\_\_\_
- Come stai dormendo? \_\_\_\_\_

## VALUTAZIONE DELLA PERFORMANCE

Riporta a fianco di ogni esercizio le ripetizioni che riesci ad effettuare con la tecnica perfetta in 20" con la massima intensità. Riposa poi 2 minuti prima di testare l'esercizio successivo

- |                                      |                                    |
|--------------------------------------|------------------------------------|
| 1. GOBLET SQUAT (kt 12kg) .....      | 6. SQUAT JUMP .....                |
| 2. AFFONDI INDIETRO (kt 12 kg) ..... | 7. ALZATE LATERALI (kt 6 kg) ..... |
| 3. BURPEES .....                     | 8. SKATERS (mini band hard) .....  |
| 4. MOUNTAIN CLIMBER .....            | 9. PUSH UP .....                   |
| 5. FROG PUMP (kt 16 kg) .....        | 10. REMATORE SING (kt 12 kg) ..... |