

PINK LADY TRAINING NO TIME (AVENGERS)

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 :

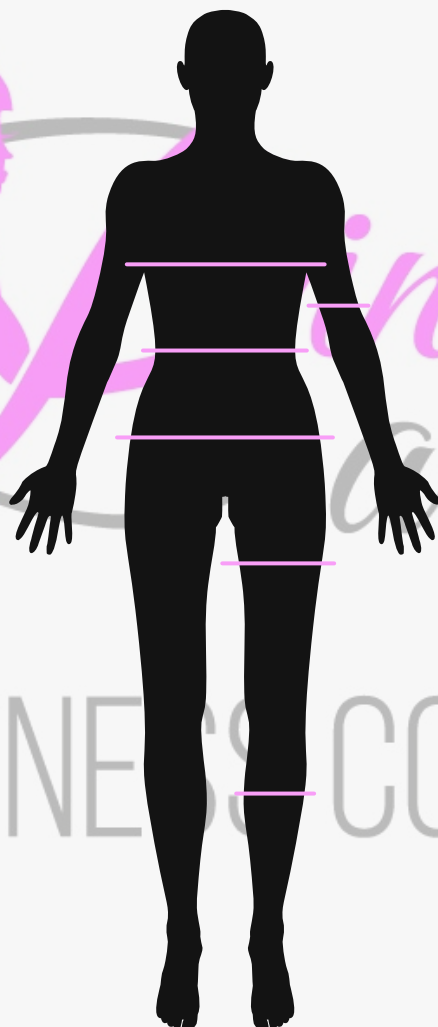
BRACCIO
Week 1 :
Week 2 :
Week 3 :
Week 4 :
Goal :

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

	LUNEDÌ'	MERCOLEDÌ'	VENERDÌ'	MEDIA
Sett 1				
Sett 2				
Sett 3				
Sett 4				



LA MIA MOTIVAZIONE

BUONE ABITUDINI

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

Scegli 10 esercizi che ti stimolano e che senti tuoi, sia nella connessione mente e muscolo sia nella tecnica di esecuzione e riportali nello schema qui sotto. Il mio consiglio è di scegliere almeno un esercizio con gli elastici per gruppo muscolare principale (dorso, glutei, gambe, femorali, braccia) e almeno 3 esercizi di performance (quindi tra quelli che eseguiremo negli allenamenti B e D). A fianco di ognuno poi riporterai 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. _____ (___ kg) | 6. _____ (___ kg) |
| 2. _____ (___ kg) | 7. _____ |
| 3. _____ (___ kg) | 8. _____ |
| 4. _____ (___ kg) | 9. _____ |
| 5. _____ (___ kg) | 10. _____ |