

# ALLENAMENTO: PROGRAMMA LA TUA SETTIMANA

	LUN	MART	MERC	GIO	VEN	SAB	DOM
CICLO GLUTEI PERFETTI							
ALLENAMENTO AEROBICO/IT							
ORARIO							

## **ISTRUZIONE PER GESTIRTI AL MEGLIO**

Metti una X o scrivi Sì nella casella del giorno e dell'allenamento corrispondente. Non sottovalutare la riga “orario”: è essenziale che tu ti dia delle REGOLE precise, quindi “imponiti” l'orario di ogni allenamento.

Io l'ho trovato fondamentale per evitare di procrastinare durante la giornata il momento dell'allenamento, magari incastrandolo improvvisando, in un momento della giornata in cui hai i tempi troppo stretti.

Rischi di allenarti male e in maniera incompleta.

Tutto ciò lo puoi fare in formato digitale o stamparlo e scriverlo a mano.