DIARIO ATLETA

Giorno	Data	Luogo	Tipo allenamento MATTINA	Tipo allenamento POMERIGGIO	Hai centrato l'obiettivo (da 1 a 10)	Hai migliorato (no-poco-abb.-molto)	Sei concentrato (da 1 a 10)	Capacità di soffrimento (da 1 a 10)	Hai coraggio (da 1 a 10)	Hai visualizzato (no-poco-abb.-molto)
	/ /									
	/ /									
	/ /									
	/ /									
	/ /									
	/ /									
	/ /									
	/ /									
	/ /									
	/ /									
	/ /									
	/ /									
	/ /									
	/ /									
	/ /									
	/ /									
	/ /									
	/ /									

DIARIO ATLETA

Giorno	Note