

Diario sportivo da quarantena

Usa questo diario per tenerti in forma! L'obiettivo è quello di arrivare ad almeno 30 min. giornalieri di attività fisica, come raccomanda l'OMS (= Organizzazione Mondiale della Sanità). Metti ✓ nei giorni in cui riesci a raggiungere questo obiettivo.



Buona fortuna!!!

Settimana dal al

Giorno	Attività 1	Attività 2	Attività 3	Totale
Giorno esempio	Portare a spasso il cane (30min.)	Allenamento (es: palleggi in giardino, 15 min.)	Sfida di ballo (es. Just Dance, 15 min.)	60 min.
Giorno 1				
Giorno 2				
Giorno 3				
Giorno 4				
Giorno 5				
Giorno 6				
Giorno 7				

Settimana dal al

Giorno	Attività 1	Attività 2	Attività 3	Totale
Giorno esempio	Portare a spasso il cane (20min.)	Allenamento fitness (15 min.)	Sfida di ballo (15 min., es. Just Dance)	50 min.
Giorno 1				
Giorno 2				
Giorno 3				
Giorno 4				
Giorno 5				
Giorno 6				
Giorno 7				