

OBIETTIVI DI FINE STAGIONE # _ _ _

EVENTO _____ VASCA VASCA
CORTA LUNGA TEMPO _____

GARA _____ POSIZIONAMENTO _____

LUOGO _____ DATA _____



Tenere a mente il tempo che ti sei dato come obiettivo, i tempi che dovresti fare nelle varie gare tra adesso e il momento del tuo obiettivo finale. Questi sono i tuoi riferimenti nel viaggio verso l'obiettivo finale

GARA # _ _ _ _

Gara _____ VASCA VASCA
CORTA LUNGA Data _____

Freq. di Bracciata _____ Tempo _____

Parziali

Riposato	
Stanco	
Depilato	
Costumone	

GARA # _ _ _ _

Gara _____ VASCA
CORTA VASCA
LUNGA Data _____

Freq. di Bracciata _____ Tempo _____

Parziali

				Riposato	
				Stanco	
				Depilato	
				Costumone	

GARA # _ _ _ _

Gara _____ VASCA
CORTA VASCA
LUNGA Data _____

Freq. di Bracciata _____ Tempo _____

Parziali

				Riposato	
				Stanco	
				Depilato	
				Costumone	



Ora andiamo a spezzare l'obiettivo che ti sei posto in fasi/gradini realizzabili. Elenca fino a 10 cose su cui devi lavorare per realizzare il tuo obiettivo.

Queste possono includere essere più costante in allenamento, eliminare la respirazione pre-virata, migliorare i tempi di reazione allo start dal blocco, etc.

Per ogni fase, individua due cose concrete che puoi fare per far diventare realtà quel piccolo passo verso il tuo obiettivo.

Ad esempio, se vuoi migliorare i tuoi tempi di reazione allo start, quali sono le due cose che puoi fare per «esplodere» dal blocco più velocemente?

01 _____

A _____

B _____

02 _____

A _____

B _____

03 _____

A _____

B _____

04 _____

A _____

B _____

05 _____

A _____

B _____

06 _____

A _____

B _____

07 _____

A _____

B _____

08 _____

A _____

B _____

09 _____

A _____

B _____

10 _____

A _____

B _____