

MES \_\_\_\_\_  
SEMANA \_\_\_\_\_

# MI PLAN

# SEMANAL



Mi objetivo es:

Tres acciones que me acercarán a mi objetivo

¿Qué obstáculos pueden aparecer? ¿Cómo los voy a resolver?

Mi premio será:

Entrenamiento



Libre

☐☐☐☐☐☐☐

Figura

☐☐☐☐☐☐☐

Danza

☐☐☐☐☐☐☐

Coreografía

☐☐☐☐☐☐☐

Spinner

☐☐☐☐☐☐☐

Prep. Física

☐☐☐☐☐☐☐

Mental

☐☐☐☐☐☐☐

Flexibilidad

☐☐☐☐☐☐☐

Descanso

☐☐☐☐☐☐☐

Fisioterapia/Kine

☐☐☐☐☐☐☐

Otro\_\_\_\_\_

☐☐☐☐☐☐☐

TOTAL  
HORAS

Mi frase o palabra clave será...