

DIARIO D'ALLENAMENTO



DATA:

ARGOMENTO
LEZIONE:

UNA COSA CHE HO IMPARATO OGGI:

UNA COSA CHE DEVO MIGLIORARE:

UNA COSA CHE CERCHERÒ DI
PERFEZIONARE LA PROSSIMA
LEZIONE:

NOTE:

COM'È ANDATO
L'ALLENAMENTO?



PERCHÈ?