

# FISSA I TUOI OBIETTIVI NELLA POLE DANCE

## Quanto tempo hai a disposizione

Sulla prima scrivi le attività che svolgi ogni giorno: mangiare, dormire, studiare o lavorare, cucinare, palestra di pole e tutto quello che fai. Per ogni voce scrivi quante ore passi facendo quell'attività. In questa fase non devi scrivere quello che vorresti, ma quello che fai.

ATTIVITÀ	LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	SABATO	DOMENICA
MANGIARE							
CUCINARE							
DORMIRE							
LAVORO/ STUDIO							
TOT ORE IMPEGNATE							
ORE LIBERE							
GIORNATA	24h	24h	24h	24h	24h	24h	24h

## Cosa vuoi migliorare

Nella pole dance voglio migliorare in .....

I miei pro e i contro sono:

CARATTERISTICA	PRO	CONTRO
<b>FORZA</b> CAPACITÀ DEL CORPO DI FARTI SOLLEVARE IL TUO PESO ED ESEGUIRE GLI ELEMENTI AL PALO		
<b>RESISTENZA</b> CAPACITÀ DI RESISTERE FISICAMENTE E MENTALMENTE ALLA FATICA		
<b>FLESSIBILITÀ/ MOBILITÀ</b> CAPACITÀ DELLE ARTICOLAZIONI DI MUOVERSI NEL RANGE DI MOVIMENTO MASSIMO		
<b>FLUIDITÀ/ INTERPRETAZIONE</b> CAPACITÀ DI ESEGUIRE UNA ROUTINE DI POLE DANCE IN MANIERA FLUIDA E PULITA		

## Qual è il tuo sogno nella pole dance

Questo è il momento per sognare in grande. Cosa vorresti fare o diventare tra un anno nella pole dance? Vale tutto, e soprattutto questo foglio lo vedi solo tu, quindi lanciati.



## Il tuo piano di azioni

Ora che sai quanto tempo hai a disposizione, sai su cosa vuoi migliorare, e hai deciso il tuo obiettivo, devi segnare tutti i passi che secondo te sono necessari per raggiungerlo. Immaginati il tuo obiettivo come la cima di una montagna: per raggiungere la meta dovrai fare tanti passi, quali sono?

