

Check-in *settimanale*

Da compilare ogni settimana, sempre lo stesso giorno. Meno di cinque minuti.

Nome	Settimana	Data	Coach
_____	_____	_____	_____

Allenamento

1. Quanti allenamenti hai fatto, su quanti previsti?

2. Quale allenamento è andato meglio, e quale peggio?

3. Hai avuto dolori o fastidi? Dove?

Recupero

4. Quante ore hai dormito in media a notte?

5. Energia questa settimana

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

6. Stress questa settimana

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Alimentazione e misure

7. Quanti giorni hai seguito le indicazioni, su sette?

8. Peso medio della settimana (se lo misuri)

9. Passi medi al giorno (se li conti)

Domande aperte

10. Cosa è andato bene questa settimana?

11. Cosa è stato difficile?

12. C'è qualcosa che vuoi chiedermi o cambiare?
