

DIARIO DEL CAMMINO

NOME E COGNOME: _____

SETTIMANA	OBIETTIVO	/ /	/ /	/ /	/ /	/ /	/ /	/ /	TOTALE
1	13 min	___ min	___ min	___ min	___ min	___ min	___ min	___ min	___ min
2	16 min	___ min	___ min	___ min	___ min	___ min	___ min	___ min	___ min
3	20 min	___ min	___ min	___ min	___ min	___ min	___ min	___ min	___ min
4	23 min	___ min	___ min	___ min	___ min	___ min	___ min	___ min	___ min
5	26 min	___ min	___ min	___ min	___ min	___ min	___ min	___ min	___ min
6	30 min	___ min	___ min	___ min	___ min	___ min	___ min	___ min	___ min

ISTRUZIONI:

- Inizia a camminare per 10 min al giorno e incrementa secondo le tue possibilità, cercando di raggiungere l'obiettivo della settimana.
- Cerca di andare a camminare almeno tre volte a settimana.
- Scegli un percorso adatto (facilmente accessibile e pianeggiante).
- Indossa scarpe e indumenti adatti (comodi e appropriati rispetto alle condizioni climatiche).
- Cammina ad un ritmo sostenuto e possibilmente senza fermarti (devi fare una leggera fatica a parlare mentre cammini).
- Cerca di essere costante per tutto il periodo di allenamento.