

ENERGÍA

1- Movimiento

Entrenamientos o Píldoras de ejercicio:

| FB1 (a pelo) | Ronda 1 | Ronda 2 | Ronda 3 |
|--------------|----------------|----------------|----------------|
| Ejercicio 1 | <i>X reps.</i> | <i>X reps.</i> | <i>X reps.</i> |
| Ejercicio 2 | <i>X reps.</i> | <i>X reps.</i> | <i>X reps.</i> |
| Ejercicio 3 | <i>X reps.</i> | <i>X reps.</i> | <i>X reps.</i> |
| Ejercicio 4 | <i>X reps.</i> | <i>X reps.</i> | <i>X reps.</i> |
| Ejercicio 5 | <i>X reps.</i> | <i>X reps.</i> | <i>X reps.</i> |

Otro: (tipo y duración)

Ejemplos... partido de padel 1h, 9.000 pasos ...

2- Alimentación

| | |
|--------------------|--|
| Desayuno | |
| Comida | |
| Cena | |
| Snacks/suplementos | |

3- Sueño

| | | | |
|-------------------------|--|-------------------------------|--|
| Anoche me acosté a las: | | Hoy me levanté a las: | |
| Horas totales de sueño: | | Calidad del sueño del 1 al 5: | |

TIEMPO Y ATENCIÓN

| Tareas Prioritarias | Notas, ideas, pendientes |
|---------------------|--------------------------|
| 1- | |
| 2- | |
| 3- | |

Bloques de Tiempo

| | Tarea | Observaciones |
|-----|-------|---------------|
| 7h | | |
| 8h | | |
| 10h | | |
| 11h | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |

Registro de hábitos: Sí/No/Medio

Ánimo: del 1 al 5

Evaluación del día: del 1 al 10

| COMENTARIO FINAL |
|------------------|
| |