AL VOLVER A CASA

SIN PRISA, YA CON PERSPECTIVA

Lo de dentro se escribe en caliente y en sesenta segundos. Esto se escribe frío. Si no tienes nada que añadir, déjalo en blanco: también es un dato.

¿SE CUMPLIÓ EL OBJETIVO?

☐ Sí ☐ A medias ☐ No ☐ No se podía comprobar

LO QUE VEO AL RELEERLO

EL PATRÓN NO ESTÁ EN UNA SESIÓN. ESTÁ EN SIETE SEGUIDAS.

HOJA DE SESIÓN

SESIÓN Nº

FECHA

CICLO / BLOQUE DE ENTRENAMIENTO

EL OBJETIVO, EN UNA LÍNEA ANTES DE SALIR DE CASA

Lo escribes aquí fuera para verlo con el cuaderno cerrado. Dentro lo desarrollas si hace falta.

EL CAMBIO QUE TENGO EN MARCHA

FLECHAS ACUMULADAS

UMBRAL

Uno cada vez. Hasta el Umbral no se toca nada más.

Dobla por el centro. Dentro tienes la sesión entera a doble página.

SESIÓN

DÍA ____ / 7

FECHA

ARCO · LIBRAS · DISTANCIA

MODALIDAD

☐ Campo ☐ 3D ☐ Sala ☐ Aire libre ☐ Técnica ☐ Físico

OBJETIVO DE HOY — UNO SOLO SE ESCRIBE ANTES DE ENTRENAR

FLECHAS DE CALENTAMIENTO

TOTAL DE FLECHAS

CONDICIONES · VIENTO, LUZ, TERRENO

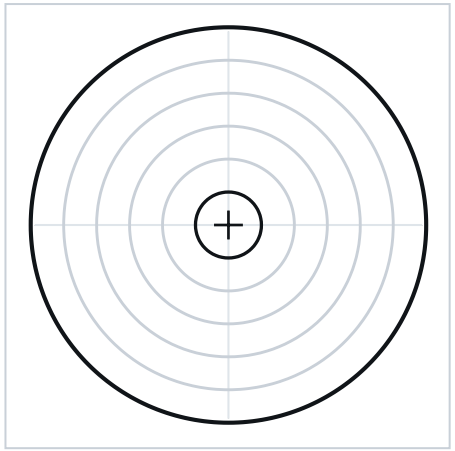
BLOQUES

Nº	FLE.	PTS	QUÉ HA PASADO
1			
2			
3			
4			
5			
6			
7			

AL ACABAR

SESENTA SEGUNDOS · ANTES DE GUARDAR EL ARCO

PATRÓN DE IMPACTOS



Marca dónde han ido, no cuánto valen. Lo que buscas es **hacia dónde se desplaza el grupo**, no la puntuación.

SENSACIÓN · RODEA UN NÚMERO

Cuerpo	1	2	3	4	5
Foco	1	2	3	4	5
Suelta	1	2	3	4	5

CAMBIO ACTIVO — QUÉ ESTOY PROBANDO

FLECHAS ACUMULADAS

UMBRAL

EN CRUDO — SIN MAQUILLAR, COMO TE SALGA

UNA SOLA COSA PARA LA PRÓXIMA SESIÓN