

FARE PER CONOSCERE

OBIETTIVI

Conoscere e sviluppare la motivazione

6 Datevi degli obiettivi a lunga distanza come ad esempio:

- migliorare la circonferenza delle braccia in due mesi e obiettivi a breve distanza come: aumentare il numero di ripetizioni nelle trazioni alla sbarra per la settimana prossima.

L'obiettivo a lunga distanza serve per avere un punto di riferimento su ciò che stiamo cercando di ottenere, mentre quello a breve distanza serve per non distrarsi e per cercare di ottenere quello a lunga distanza.