

## Καρτέλα προγραμματισμού και καρτέλα καταγραφής στόχων σε ημερήσια βάση

Η συμπλήρωση της καρτέλας προγραμματισμού από τον ασκούμενο και η παρακολούθηση σε εβδομαδιαία βάση από τον γυμναστή/στρια, βοηθάει τα άτομα να προγραμματίζουν, να σχεδιάζουν, να παρακολουθούν την πρόοδο και να δεσμεύονται για την επόμενη προσπάθεια. Επιπρόσθετα, η συμπλήρωση της καρτέλας καταγραφής στόχων, βοηθάει τα άτομα να παρακολουθούν την πορεία των στόχων τους και της διάθεσής τους σε καθημερινή βάση.

Καρτέλα προγραμματισμού						
<b>Στόχος</b>						
Ημερομηνία	Πόσες ώρες θα πάω στο πρόγραμμα αυτή εβδομάδα.	Πόσες ώρες θα ασκηθώ εκτός προγράμματος;	Πόσες ώρες θα ασκηθώ εκτός προγράμματος;	Πόσες ώρες θα ασκηθώ εκτός προγράμματος;	Τι δραστηριότητες θα είναι αυτές;	Αν τρέξετε ή περπατήσετε, γράψτε ακριβώς τα χιλιόμετρα.
<b>Εφαρμογή – πράξη</b>						
Ημερομηνία	Πόσες ώρες πήγα στο πρόγραμμα αυτή εβδομάδα.	Πόσες ώρες ασκήθηκα εκτός προγράμματος;	Πόσες ώρες ασκήθηκα εκτός προγράμματος;	Πόσες ώρες ασκήθηκα εκτός προγράμματος;	Τι δραστηριότητες ήταν αυτές;	Αν τρέξατε ή περπατήσατε, γράψτε ακριβώς τα χιλιόμετρα.
Καρτέλα καταγραφής στόχων σε ημερήσια βάση						
Ημερομηνία	Πόσες ώρες έκανες χαλάρωση;	Πόσες φορές συγκεντρώθηκες στην αναπνοή σου;	Πόση ώρα ασκήθηκες (συνολικά);	Πώς ήταν η διάθεσή σου, κατά τη διάρκεια της άσκησης; (από 1 έως 10)	Πόσο καλά ένιωσες μετά την άσκηση; (από 1 έως 10)	