

Template – Regola del Round Successivo

Organizza la tua giornata in 4 round vincenti

Blocco A (4:00 - 8:00)

- Rospo principale: _____
- Attività secondaria: _____
- Reset rapido (3 min): ■ Fisico ■ Mentale ■ Setup

Blocco B (8:00 - 12:00)

- Rospo principale: _____
- Attività secondaria: _____
- Reset rapido (3 min): ■ Fisico ■ Mentale ■ Setup

Blocco C (12:00 - 16:00)

- Rospo principale: _____
- Attività secondaria: _____
- Reset rapido (3 min): ■ Fisico ■ Mentale ■ Setup

Blocco D (16:00 - 20:00)

- Rospo principale: _____
- Attività secondaria: _____
- Reset rapido (3 min): ■ Fisico ■ Mentale ■ Setup