



Agenda per l'allievo

LIVELLO AVANZATO

di tiro con l'arco



Caro amico, complimenti per la scelta fatta, hai deciso realmente di fare seriamente con questo sport! La strada che percorrerai non sarà sempre semplice, ma come ben sai, i grandi risultati si ottengono con fatica e sudore...ma anche con sorriso e divertimento.

Fissa i tuoi obiettivi ed inizia a lavorare per ottenerli!

Questa agenda ti aiuterà a tenere traccia di ogni allenamento, in modo da monitorare punteggi e progressi tecnici assieme al tuo tecnico.

In bocca al lupo...

... ma soprattutto buon divertimento!

A handwritten signature in black ink, reading 'Filippo Clini'.

Per questo percorso il tuo Tecnico è:

I MIEI OBIETTIVI

descrivili dando 2 caratteristiche importanti: quantificandoli e dandogli una data di “scadenza”.

Ad esempio: voglio fare 1300 entro *gg-mm-aaaa*

Perché VUOI raggiungerli?

Descrivi il perché li vuoi ottenere e torna a rileggerlo nei momenti di sconforto per ritrovare la motivazione necessaria a ripartire con il lavoro!

QUESTA AGENDA CONTIENE:

La programmazione ed il monitoraggio di
4 settimane accorpate in 12 cicli di lavoro

200 caselle per il monitoraggio dei punteggi
che otterrai nelle singole distanze di allenamento.

120 schede per il monitoraggio di ciascun allenamento.

160 score con impatti per monitorare i punti
e l'andamento delle rosate delle frecce.

Buon Lavoro!

La mia sequenza di tiro (scrivila a matita e correggila se necessario)

Numero delle frecce programmate e tirate (cicli di 4 settimane)

Dal – Al (gg-mm-aaaa) ____/____/____ - ____/____/____ Tot. Frecce 4 settimane: _____

Giorni	L	M	M	G	V	S	D	Tot.	L	M	M	G	V	S	D	Tot.	
Frecce Prog.																	
Frecce Tirate																	
Giorni	L	M	M	G	V	S	D	Tot.	L	M	M	G	V	S	D	Tot.	
Frecce Prog.																	
Frecce Tirate																	

Dal – Al (gg-mm-aaaa) ____/____/____ - ____/____/____ Tot. Frecce 4 settimane: _____

Giorni	L	M	M	G	V	S	D	Tot.	L	M	M	G	V	S	D	Tot.	
Frecce Prog.																	
Frecce Tirate																	
Giorni	L	M	M	G	V	S	D	Tot.	L	M	M	G	V	S	D	Tot.	
Frecce Prog.																	
Frecce Tirate																	

Dal – Al (gg-mm-aaaa) ____/____/____ - ____/____/____ Tot. Frecce 4 settimane: _____

Giorni	L	M	M	G	V	S	D	Tot.	L	M	M	G	V	S	D	Tot.	
Frecce Prog.																	
Frecce Tirate																	
Giorni	L	M	M	G	V	S	D	Tot.	L	M	M	G	V	S	D	Tot.	
Frecce Prog.																	
Frecce Tirate																	

Dal – Al (gg-mm-aaaa) ____/____/____ - ____/____/____ Tot. Frecce 4 settimane: _____

Giorni	L	M	M	G	V	S	D	Tot.	L	M	M	G	V	S	D	Tot.	
Frecce Prog.																	
Frecce Tirate																	
Giorni	L	M	M	G	V	S	D	Tot.	L	M	M	G	V	S	D	Tot.	
Frecce Prog.																	
Frecce Tirate																	

Dal – Al (gg-mm-aaaa) ____/____/____ - ____/____/____ Tot. Freccie 4 settimane: _____

Giorni	L	M	M	G	V	S	D	Tot.	L	M	M	G	V	S	D	Tot.
Freccie Prog.																
Freccie Tirate																
Giorni	L	M	M	G	V	S	D	Tot.	L	M	M	G	V	S	D	Tot.
Freccie Prog.																
Freccie Tirate																

Dal – Al (gg-mm-aaaa) ____/____/____ - ____/____/____ Tot. Freccie 4 settimane: _____

Giorni	L	M	M	G	V	S	D	Tot.	L	M	M	G	V	S	D	Tot.
Freccie Prog.																
Freccie Tirate																
Giorni	L	M	M	G	V	S	D	Tot.	L	M	M	G	V	S	D	Tot.
Freccie Prog.																
Freccie Tirate																

Dal – Al (gg-mm-aaaa) ____/____/____ - ____/____/____ Tot. Freccie 4 settimane: _____

Giorni	L	M	M	G	V	S	D	Tot.	L	M	M	G	V	S	D	Tot.
Freccie Prog.																
Freccie Tirate																
Giorni	L	M	M	G	V	S	D	Tot.	L	M	M	G	V	S	D	Tot.
Freccie Prog.																
Freccie Tirate																

Dal – Al (gg-mm-aaaa) ____/____/____ - ____/____/____ Tot. Freccie 4 settimane: _____

Giorni	L	M	M	G	V	S	D	Tot.	L	M	M	G	V	S	D	Tot.
Freccie Prog.																
Freccie Tirate																
Giorni	L	M	M	G	V	S	D	Tot.	L	M	M	G	V	S	D	Tot.
Freccie Prog.																
Freccie Tirate																

Dal – Al (gg-mm-aaaa) ____/____/____ - ____/____/____ Tot. Freccie 4 settimane: _____

Giorni	L	M	M	G	V	S	D	Tot.	L	M	M	G	V	S	D	Tot.	
Freccie Prog.																	
Freccie Tirate																	
Giorni	L	M	M	G	V	S	D	Tot.	L	M	M	G	V	S	D	Tot.	
Freccie Prog.																	
Freccie Tirate																	

Dal – Al (gg-mm-aaaa) ____/____/____ - ____/____/____ Tot. Freccie 4 settimane: _____

Giorni	L	M	M	G	V	S	D	Tot.	L	M	M	G	V	S	D	Tot.	
Freccie Prog.																	
Freccie Tirate																	
Giorni	L	M	M	G	V	S	D	Tot.	L	M	M	G	V	S	D	Tot.	
Freccie Prog.																	
Freccie Tirate																	

Dal – Al (gg-mm-aaaa) ____/____/____ - ____/____/____ Tot. Freccie 4 settimane: _____

Giorni	L	M	M	G	V	S	D	Tot.	L	M	M	G	V	S	D	Tot.	
Freccie Prog.																	
Freccie Tirate																	
Giorni	L	M	M	G	V	S	D	Tot.	L	M	M	G	V	S	D	Tot.	
Freccie Prog.																	
Freccie Tirate																	

Dal – Al (gg-mm-aaaa) ____/____/____ - ____/____/____ Tot. Freccie 4 settimane: _____

Giorni	L	M	M	G	V	S	D	Tot.	L	M	M	G	V	S	D	Tot.	
Freccie Prog.																	
Freccie Tirate																	
Giorni	L	M	M	G	V	S	D	Tot.	L	M	M	G	V	S	D	Tot.	
Freccie Prog.																	
Freccie Tirate																	

Complimenti! Hai completato 12 cicli da 4 settimane di lavoro!

Monitoraggio punteggi

Distanza _____ m.

Data	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/
Allenamento										
Gara										
Luogo gara										

Distanza _____ m.

Data	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/
Allenamento										
Gara										
Luogo gara										

Distanza _____ m.

Data	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/
Allenamento										
Gara										
Luogo gara										

Distanza _____ m.

Data	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/
Allenamento										
Gara										
Luogo gara										

Distanza _____ m.

Data	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/
Allenamento										
Gara										
Luogo gara										

Distanza _____ m.

Data	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/
Allenamento										
Gara										
Luogo gara										

Distanza _____ m.

Data	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/
Allenamento										
Gara										
Luogo gara										

Distanza _____ m.

Data	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/
Allenamento										
Gara										
Luogo gara										

Distanza _____ m.

Data	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/
Allenamento										
Gara										
Luogo gara										

Distanza _____ m.

Data	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/
Allenamento										
Gara										
Luogo gara										

Distanza _____ m.

Data	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/
Allenamento										
Gara										
Luogo gara										

Distanza _____ m.

Data	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/
Allenamento										
Gara										
Luogo gara										

Distanza _____ m.

Data	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/
Allenamento										
Gara										
Luogo gara										

Distanza _____ m.

Data	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/
Allenamento										
Gara										
Luogo gara										

Distanza _____ m.

Data	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/
Allenamento										
Gara										
Luogo gara										

FITA

Data	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/
Allenamento										
Gara										
Luogo gara										

FITA

Data	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/
Allenamento										
Gara										
Luogo gara										

70 m. Round

Data	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/
Allenamento										
Gara										
Luogo gara										

70 m. Round

Data	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/
Allenamento										
Gara										
Luogo gara										

900 Round

Data	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/
Allenamento										
Gara										
Luogo gara										

Monitoraggio Allenamenti

Data: ____/____/____ Frecce Programmate: ____ Frecce Tirate: ____

Luogo e condizioni Meteo: _____

Distanze: 18 – 20 – 25 – 30 – 40 – 50 – 60 – 70 – 90 Altro: _____

Esercizi Consigliati: _____

Esercizi Svolti: _____

Note e Condizione Fisica: _____

ooo ooo ooo

Data: ____/____/____ Frecce Programmate: ____ Frecce Tirate: ____

Luogo e condizioni Meteo: _____

Distanze: 18 – 20 – 25 – 30 – 40 – 50 – 60 – 70 – 90 Altro: _____

Esercizi Consigliati: _____

Esercizi Svolti: _____

Note e Condizione Fisica: _____

ooo ooo ooo

Data: ____/____/____ Frecce Programmate: ____ Frecce Tirate: ____

Luogo e condizioni Meteo: _____

Distanze: 18 – 20 – 25 – 30 – 40 – 50 – 60 – 70 – 90 Altro: _____

Esercizi Consigliati: _____

Esercizi Svolti: _____

Note e Condizione Fisica: _____

Data: ____/____/____ Frecce Programmate: ____ Frecce Tirate: ____

Luogo e condizioni Meteo: _____

Distanze: 18 – 20 – 25 – 30 – 40 – 50 – 60 – 70 – 90 Altro: _____

Esercizi Consigliati: _____

Esercizi Svolti: _____

Note e Condizione Fisica: _____

ooo ooo ooo

Data: ____/____/____ Frecce Programmate: ____ Frecce Tirate: ____

Luogo e condizioni Meteo: _____

Distanze: 18 – 20 – 25 – 30 – 40 – 50 – 60 – 70 – 90 Altro: _____

Esercizi Consigliati: _____

Esercizi Svolti: _____

Note e Condizione Fisica: _____

ooo ooo ooo

Data: ____/____/____ Frecce Programmate: ____ Frecce Tirate: ____

Luogo e condizioni Meteo: _____

Distanze: 18 – 20 – 25 – 30 – 40 – 50 – 60 – 70 – 90 Altro: _____

Esercizi Consigliati: _____

Esercizi Svolti: _____

Note e Condizione Fisica: _____

Data: ____/____/____ Frecce Programmate: ____ Frecce Tirate: ____

Luogo e condizioni Meteo: _____

Distanze: 18 – 20 – 25 – 30 – 40 – 50 – 60 – 70 – 90 Altro: _____

Esercizi Consigliati: _____

Esercizi Svolti: _____

Note e Condizione Fisica: _____

ooo ooo ooo

Data: ____/____/____ Frecce Programmate: ____ Frecce Tirate: ____

Luogo e condizioni Meteo: _____

Distanze: 18 – 20 – 25 – 30 – 40 – 50 – 60 – 70 – 90 Altro: _____

Esercizi Consigliati: _____

Esercizi Svolti: _____

Note e Condizione Fisica: _____

ooo ooo ooo

Data: ____/____/____ Frecce Programmate: ____ Frecce Tirate: ____

Luogo e condizioni Meteo: _____

Distanze: 18 – 20 – 25 – 30 – 40 – 50 – 60 – 70 – 90 Altro: _____

Esercizi Consigliati: _____

Esercizi Svolti: _____

Note e Condizione Fisica: _____

Data: ____/____/____ Frecce Programmate: ____ Frecce Tirate: ____

Luogo e condizioni Meteo: _____

Distanze: 18 – 20 – 25 – 30 – 40 – 50 – 60 – 70 – 90 Altro: _____

Esercizi Consigliati: _____

Esercizi Svolti: _____

Note e Condizione Fisica: _____

ooo ooo ooo

Data: ____/____/____ Frecce Programmate: ____ Frecce Tirate: ____

Luogo e condizioni Meteo: _____

Distanze: 18 – 20 – 25 – 30 – 40 – 50 – 60 – 70 – 90 Altro: _____

Esercizi Consigliati: _____

Esercizi Svolti: _____

Note e Condizione Fisica: _____

ooo ooo ooo

Data: ____/____/____ Frecce Programmate: ____ Frecce Tirate: ____

Luogo e condizioni Meteo: _____

Distanze: 18 – 20 – 25 – 30 – 40 – 50 – 60 – 70 – 90 Altro: _____

Esercizi Consigliati: _____

Esercizi Svolti: _____

Note e Condizione Fisica: _____

Data: ____/____/____ Frecce Programmate: ____ Frecce Tirate: ____

Luogo e condizioni Meteo: _____

Distanze: 18 – 20 – 25 – 30 – 40 – 50 – 60 – 70 – 90 Altro: _____

Esercizi Consigliati: _____

Esercizi Svolti: _____

Note e Condizione Fisica: _____

ooo ooo ooo

Data: ____/____/____ Frecce Programmate: ____ Frecce Tirate: ____

Luogo e condizioni Meteo: _____

Distanze: 18 – 20 – 25 – 30 – 40 – 50 – 60 – 70 – 90 Altro: _____

Esercizi Consigliati: _____

Esercizi Svolti: _____

Note e Condizione Fisica: _____

ooo ooo ooo

Data: ____/____/____ Frecce Programmate: ____ Frecce Tirate: ____

Luogo e condizioni Meteo: _____

Distanze: 18 – 20 – 25 – 30 – 40 – 50 – 60 – 70 – 90 Altro: _____

Esercizi Consigliati: _____

Esercizi Svolti: _____

Note e Condizione Fisica: _____

Data: ____/____/____ Frecce Programmate: ____ Frecce Tirate: ____

Luogo e condizioni Meteo: _____

Distanze: 18 – 20 – 25 – 30 – 40 – 50 – 60 – 70 – 90 Altro: _____

Esercizi Consigliati: _____

Esercizi Svolti: _____

Note e Condizione Fisica: _____

ooo ooo ooo

Data: ____/____/____ Frecce Programmate: ____ Frecce Tirate: ____

Luogo e condizioni Meteo: _____

Distanze: 18 – 20 – 25 – 30 – 40 – 50 – 60 – 70 – 90 Altro: _____

Esercizi Consigliati: _____

Esercizi Svolti: _____

Note e Condizione Fisica: _____

ooo ooo ooo

Data: ____/____/____ Frecce Programmate: ____ Frecce Tirate: ____

Luogo e condizioni Meteo: _____

Distanze: 18 – 20 – 25 – 30 – 40 – 50 – 60 – 70 – 90 Altro: _____

Esercizi Consigliati: _____

Esercizi Svolti: _____

Note e Condizione Fisica: _____

Data: ____/____/____ Frecce Programmate: ____ Frecce Tirate: ____

Luogo e condizioni Meteo: _____

Distanze: 18 – 20 – 25 – 30 – 40 – 50 – 60 – 70 – 90 Altro: _____

Esercizi Consigliati: _____

Esercizi Svolti: _____

Note e Condizione Fisica: _____

ooo ooo ooo

Data: ____/____/____ Frecce Programmate: ____ Frecce Tirate: ____

Luogo e condizioni Meteo: _____

Distanze: 18 – 20 – 25 – 30 – 40 – 50 – 60 – 70 – 90 Altro: _____

Esercizi Consigliati: _____

Esercizi Svolti: _____

Note e Condizione Fisica: _____

ooo ooo ooo

Data: ____/____/____ Frecce Programmate: ____ Frecce Tirate: ____

Luogo e condizioni Meteo: _____

Distanze: 18 – 20 – 25 – 30 – 40 – 50 – 60 – 70 – 90 Altro: _____

Esercizi Consigliati: _____

Esercizi Svolti: _____

Note e Condizione Fisica: _____

Data: ____/____/____ Frecce Programmate: ____ Frecce Tirate: ____

Luogo e condizioni Meteo: _____

Distanze: 18 – 20 – 25 – 30 – 40 – 50 – 60 – 70 – 90 Altro: _____

Esercizi Consigliati: _____

Esercizi Svolti: _____

Note e Condizione Fisica: _____

ooo ooo ooo

Data: ____/____/____ Frecce Programmate: ____ Frecce Tirate: ____

Luogo e condizioni Meteo: _____

Distanze: 18 – 20 – 25 – 30 – 40 – 50 – 60 – 70 – 90 Altro: _____

Esercizi Consigliati: _____

Esercizi Svolti: _____

Note e Condizione Fisica: _____

ooo ooo ooo

Data: ____/____/____ Frecce Programmate: ____ Frecce Tirate: ____

Luogo e condizioni Meteo: _____

Distanze: 18 – 20 – 25 – 30 – 40 – 50 – 60 – 70 – 90 Altro: _____

Esercizi Consigliati: _____

Esercizi Svolti: _____

Note e Condizione Fisica: _____

Data: ____/____/____ Frecce Programmate: ____ Frecce Tirate: ____

Luogo e condizioni Meteo: _____

Distanze: 18 – 20 – 25 – 30 – 40 – 50 – 60 – 70 – 90 Altro: _____

Esercizi Consigliati: _____

Esercizi Svolti: _____

Note e Condizione Fisica: _____

ooo ooo ooo

Data: ____/____/____ Frecce Programmate: ____ Frecce Tirate: ____

Luogo e condizioni Meteo: _____

Distanze: 18 – 20 – 25 – 30 – 40 – 50 – 60 – 70 – 90 Altro: _____

Esercizi Consigliati: _____

Esercizi Svolti: _____

Note e Condizione Fisica: _____

ooo ooo ooo

Data: ____/____/____ Frecce Programmate: ____ Frecce Tirate: ____

Luogo e condizioni Meteo: _____

Distanze: 18 – 20 – 25 – 30 – 40 – 50 – 60 – 70 – 90 Altro: _____

Esercizi Consigliati: _____

Esercizi Svolti: _____

Note e Condizione Fisica: _____

Data: ____/____/____ Frecce Programmate: ____ Frecce Tirate: ____

Luogo e condizioni Meteo: _____

Distanze: 18 – 20 – 25 – 30 – 40 – 50 – 60 – 70 – 90 Altro: _____

Esercizi Consigliati: _____

Esercizi Svolti: _____

Note e Condizione Fisica: _____

ooo ooo ooo

Data: ____/____/____ Frecce Programmate: ____ Frecce Tirate: ____

Luogo e condizioni Meteo: _____

Distanze: 18 – 20 – 25 – 30 – 40 – 50 – 60 – 70 – 90 Altro: _____

Esercizi Consigliati: _____

Esercizi Svolti: _____

Note e Condizione Fisica: _____

ooo ooo ooo

Data: ____/____/____ Frecce Programmate: ____ Frecce Tirate: ____

Luogo e condizioni Meteo: _____

Distanze: 18 – 20 – 25 – 30 – 40 – 50 – 60 – 70 – 90 Altro: _____

Esercizi Consigliati: _____

Esercizi Svolti: _____

Note e Condizione Fisica: _____

Data: ____/____/____ Frecce Programmate: ____ Frecce Tirate: ____

Luogo e condizioni Meteo: _____

Distanze: 18 – 20 – 25 – 30 – 40 – 50 – 60 – 70 – 90 Altro: _____

Esercizi Consigliati: _____

Esercizi Svolti: _____

Note e Condizione Fisica: _____

ooo ooo ooo

Data: ____/____/____ Frecce Programmate: ____ Frecce Tirate: ____

Luogo e condizioni Meteo: _____

Distanze: 18 – 20 – 25 – 30 – 40 – 50 – 60 – 70 – 90 Altro: _____

Esercizi Consigliati: _____

Esercizi Svolti: _____

Note e Condizione Fisica: _____

ooo ooo ooo

Data: ____/____/____ Frecce Programmate: ____ Frecce Tirate: ____

Luogo e condizioni Meteo: _____

Distanze: 18 – 20 – 25 – 30 – 40 – 50 – 60 – 70 – 90 Altro: _____

Esercizi Consigliati: _____

Esercizi Svolti: _____

Note e Condizione Fisica: _____

Data: ____/____/____ Frecce Programmate: ____ Frecce Tirate: ____

Luogo e condizioni Meteo: _____

Distanze: 18 – 20 – 25 – 30 – 40 – 50 – 60 – 70 – 90 Altro: _____

Esercizi Consigliati: _____

Esercizi Svolti: _____

Note e Condizione Fisica: _____

ooo ooo ooo

Data: ____/____/____ Frecce Programmate: ____ Frecce Tirate: ____

Luogo e condizioni Meteo: _____

Distanze: 18 – 20 – 25 – 30 – 40 – 50 – 60 – 70 – 90 Altro: _____

Esercizi Consigliati: _____

Esercizi Svolti: _____

Note e Condizione Fisica: _____

ooo ooo ooo

Data: ____/____/____ Frecce Programmate: ____ Frecce Tirate: ____

Luogo e condizioni Meteo: _____

Distanze: 18 – 20 – 25 – 30 – 40 – 50 – 60 – 70 – 90 Altro: _____

Esercizi Consigliati: _____

Esercizi Svolti: _____

Note e Condizione Fisica: _____

Data: ____/____/____ Frecce Programmate: ____ Frecce Tirate: ____

Luogo e condizioni Meteo: _____

Distanze: 18 – 20 – 25 – 30 – 40 – 50 – 60 – 70 – 90 Altro: _____

Esercizi Consigliati: _____

Esercizi Svolti: _____

Note e Condizione Fisica: _____

ooo ooo ooo

Data: ____/____/____ Frecce Programmate: ____ Frecce Tirate: ____

Luogo e condizioni Meteo: _____

Distanze: 18 – 20 – 25 – 30 – 40 – 50 – 60 – 70 – 90 Altro: _____

Esercizi Consigliati: _____

Esercizi Svolti: _____

Note e Condizione Fisica: _____

ooo ooo ooo

Data: ____/____/____ Frecce Programmate: ____ Frecce Tirate: ____

Luogo e condizioni Meteo: _____

Distanze: 18 – 20 – 25 – 30 – 40 – 50 – 60 – 70 – 90 Altro: _____

Esercizi Consigliati: _____

Esercizi Svolti: _____

Note e Condizione Fisica: _____

Data: ____/____/____ Frecce Programmate: ____ Frecce Tirate: ____

Luogo e condizioni Meteo: _____

Distanze: 18 – 20 – 25 – 30 – 40 – 50 – 60 – 70 – 90 Altro: _____

Esercizi Consigliati: _____

Esercizi Svolti: _____

Note e Condizione Fisica: _____

ooo ooo ooo

Data: ____/____/____ Frecce Programmate: ____ Frecce Tirate: ____

Luogo e condizioni Meteo: _____

Distanze: 18 – 20 – 25 – 30 – 40 – 50 – 60 – 70 – 90 Altro: _____

Esercizi Consigliati: _____

Esercizi Svolti: _____

Note e Condizione Fisica: _____

ooo ooo ooo

Data: ____/____/____ Frecce Programmate: ____ Frecce Tirate: ____

Luogo e condizioni Meteo: _____

Distanze: 18 – 20 – 25 – 30 – 40 – 50 – 60 – 70 – 90 Altro: _____

Esercizi Consigliati: _____

Esercizi Svolti: _____

Note e Condizione Fisica: _____

Data: ____/____/____ Frecce Programmate: ____ Frecce Tirate: ____

Luogo e condizioni Meteo: _____

Distanze: 18 – 20 – 25 – 30 – 40 – 50 – 60 – 70 – 90 Altro: _____

Esercizi Consigliati: _____

Esercizi Svolti: _____

Note e Condizione Fisica: _____

ooo ooo ooo

Data: ____/____/____ Frecce Programmate: ____ Frecce Tirate: ____

Luogo e condizioni Meteo: _____

Distanze: 18 – 20 – 25 – 30 – 40 – 50 – 60 – 70 – 90 Altro: _____

Esercizi Consigliati: _____

Esercizi Svolti: _____

Note e Condizione Fisica: _____

ooo ooo ooo

Data: ____/____/____ Frecce Programmate: ____ Frecce Tirate: ____

Luogo e condizioni Meteo: _____

Distanze: 18 – 20 – 25 – 30 – 40 – 50 – 60 – 70 – 90 Altro: _____

Esercizi Consigliati: _____

Esercizi Svolti: _____

Note e Condizione Fisica: _____

Data: ____/____/____ Frecce Programmate: ____ Frecce Tirate: ____

Luogo e condizioni Meteo: _____

Distanze: 18 – 20 – 25 – 30 – 40 – 50 – 60 – 70 – 90 Altro: _____

Esercizi Consigliati: _____

Esercizi Svolti: _____

Note e Condizione Fisica: _____

ooo ooo ooo

Data: ____/____/____ Frecce Programmate: ____ Frecce Tirate: ____

Luogo e condizioni Meteo: _____

Distanze: 18 – 20 – 25 – 30 – 40 – 50 – 60 – 70 – 90 Altro: _____

Esercizi Consigliati: _____

Esercizi Svolti: _____

Note e Condizione Fisica: _____

ooo ooo ooo

Data: ____/____/____ Frecce Programmate: ____ Frecce Tirate: ____

Luogo e condizioni Meteo: _____

Distanze: 18 – 20 – 25 – 30 – 40 – 50 – 60 – 70 – 90 Altro: _____

Esercizi Consigliati: _____

Esercizi Svolti: _____

Note e Condizione Fisica: _____

Data: ____/____/____ Frecce Programmate: ____ Frecce Tirate: ____

Luogo e condizioni Meteo: _____

Distanze: 18 – 20 – 25 – 30 – 40 – 50 – 60 – 70 – 90 Altro: _____

Esercizi Consigliati: _____

Esercizi Svolti: _____

Note e Condizione Fisica: _____

ooo ooo ooo

Data: ____/____/____ Frecce Programmate: ____ Frecce Tirate: ____

Luogo e condizioni Meteo: _____

Distanze: 18 – 20 – 25 – 30 – 40 – 50 – 60 – 70 – 90 Altro: _____

Esercizi Consigliati: _____

Esercizi Svolti: _____

Note e Condizione Fisica: _____

ooo ooo ooo

Data: ____/____/____ Frecce Programmate: ____ Frecce Tirate: ____

Luogo e condizioni Meteo: _____

Distanze: 18 – 20 – 25 – 30 – 40 – 50 – 60 – 70 – 90 Altro: _____

Esercizi Consigliati: _____

Esercizi Svolti: _____

Note e Condizione Fisica: _____

Data: ____/____/____ Frecce Programmate: ____ Frecce Tirate: ____

Luogo e condizioni Meteo: _____

Distanze: 18 – 20 – 25 – 30 – 40 – 50 – 60 – 70 – 90 Altro: _____

Esercizi Consigliati: _____

Esercizi Svolti: _____

Note e Condizione Fisica: _____

ooo ooo ooo

Data: ____/____/____ Frecce Programmate: ____ Frecce Tirate: ____

Luogo e condizioni Meteo: _____

Distanze: 18 – 20 – 25 – 30 – 40 – 50 – 60 – 70 – 90 Altro: _____

Esercizi Consigliati: _____

Esercizi Svolti: _____

Note e Condizione Fisica: _____

ooo ooo ooo

Data: ____/____/____ Frecce Programmate: ____ Frecce Tirate: ____

Luogo e condizioni Meteo: _____

Distanze: 18 – 20 – 25 – 30 – 40 – 50 – 60 – 70 – 90 Altro: _____

Esercizi Consigliati: _____

Esercizi Svolti: _____

Note e Condizione Fisica: _____

Data: ____/____/____ Frecce Programmate: ____ Frecce Tirate: ____

Luogo e condizioni Meteo: _____

Distanze: 18 – 20 – 25 – 30 – 40 – 50 – 60 – 70 – 90 Altro: _____

Esercizi Consigliati: _____

Esercizi Svolti: _____

Note e Condizione Fisica: _____

ooo ooo ooo

Data: ____/____/____ Frecce Programmate: ____ Frecce Tirate: ____

Luogo e condizioni Meteo: _____

Distanze: 18 – 20 – 25 – 30 – 40 – 50 – 60 – 70 – 90 Altro: _____

Esercizi Consigliati: _____

Esercizi Svolti: _____

Note e Condizione Fisica: _____

ooo ooo ooo

Data: ____/____/____ Frecce Programmate: ____ Frecce Tirate: ____

Luogo e condizioni Meteo: _____

Distanze: 18 – 20 – 25 – 30 – 40 – 50 – 60 – 70 – 90 Altro: _____

Esercizi Consigliati: _____

Esercizi Svolti: _____

Note e Condizione Fisica: _____

Data: ____/____/____ Frecce Programmate: ____ Frecce Tirate: ____

Luogo e condizioni Meteo: _____

Distanze: 18 – 20 – 25 – 30 – 40 – 50 – 60 – 70 – 90 Altro: _____

Esercizi Consigliati: _____

Esercizi Svolti: _____

Note e Condizione Fisica: _____

ooo ooo ooo

Data: ____/____/____ Frecce Programmate: ____ Frecce Tirate: ____

Luogo e condizioni Meteo: _____

Distanze: 18 – 20 – 25 – 30 – 40 – 50 – 60 – 70 – 90 Altro: _____

Esercizi Consigliati: _____

Esercizi Svolti: _____

Note e Condizione Fisica: _____

ooo ooo ooo

Data: ____/____/____ Frecce Programmate: ____ Frecce Tirate: ____

Luogo e condizioni Meteo: _____

Distanze: 18 – 20 – 25 – 30 – 40 – 50 – 60 – 70 – 90 Altro: _____

Esercizi Consigliati: _____

Esercizi Svolti: _____

Note e Condizione Fisica: _____

Data: ____/____/____ Frecce Programmate: ____ Frecce Tirate: ____

Luogo e condizioni Meteo: _____

Distanze: 18 – 20 – 25 – 30 – 40 – 50 – 60 – 70 – 90 Altro: _____

Esercizi Consigliati: _____

Esercizi Svolti: _____

Note e Condizione Fisica: _____

ooo ooo ooo

Data: ____/____/____ Frecce Programmate: ____ Frecce Tirate: ____

Luogo e condizioni Meteo: _____

Distanze: 18 – 20 – 25 – 30 – 40 – 50 – 60 – 70 – 90 Altro: _____

Esercizi Consigliati: _____

Esercizi Svolti: _____

Note e Condizione Fisica: _____

ooo ooo ooo

Data: ____/____/____ Frecce Programmate: ____ Frecce Tirate: ____

Luogo e condizioni Meteo: _____

Distanze: 18 – 20 – 25 – 30 – 40 – 50 – 60 – 70 – 90 Altro: _____

Esercizi Consigliati: _____

Esercizi Svolti: _____

Note e Condizione Fisica: _____

Data: ____/____/____ Frecce Programmate: ____ Frecce Tirate: ____

Luogo e condizioni Meteo: _____

Distanze: 18 – 20 – 25 – 30 – 40 – 50 – 60 – 70 – 90 Altro: _____

Esercizi Consigliati: _____

Esercizi Svolti: _____

Note e Condizione Fisica: _____

ooo ooo ooo

Data: ____/____/____ Frecce Programmate: ____ Frecce Tirate: ____

Luogo e condizioni Meteo: _____

Distanze: 18 – 20 – 25 – 30 – 40 – 50 – 60 – 70 – 90 Altro: _____

Esercizi Consigliati: _____

Esercizi Svolti: _____

Note e Condizione Fisica: _____

ooo ooo ooo

Data: ____/____/____ Frecce Programmate: ____ Frecce Tirate: ____

Luogo e condizioni Meteo: _____

Distanze: 18 – 20 – 25 – 30 – 40 – 50 – 60 – 70 – 90 Altro: _____

Esercizi Consigliati: _____

Esercizi Svolti: _____

Note e Condizione Fisica: _____

Data: ____/____/____ Frecce Programmate: ____ Frecce Tirate: ____

Luogo e condizioni Meteo: _____

Distanze: 18 – 20 – 25 – 30 – 40 – 50 – 60 – 70 – 90 Altro: _____

Esercizi Consigliati: _____

Esercizi Svolti: _____

Note e Condizione Fisica: _____

ooo ooo ooo

Data: ____/____/____ Frecce Programmate: ____ Frecce Tirate: ____

Luogo e condizioni Meteo: _____

Distanze: 18 – 20 – 25 – 30 – 40 – 50 – 60 – 70 – 90 Altro: _____

Esercizi Consigliati: _____

Esercizi Svolti: _____

Note e Condizione Fisica: _____

ooo ooo ooo

Data: ____/____/____ Frecce Programmate: ____ Frecce Tirate: ____

Luogo e condizioni Meteo: _____

Distanze: 18 – 20 – 25 – 30 – 40 – 50 – 60 – 70 – 90 Altro: _____

Esercizi Consigliati: _____

Esercizi Svolti: _____

Note e Condizione Fisica: _____

Data: ____/____/____ Frecce Programmate: ____ Frecce Tirate: ____

Luogo e condizioni Meteo: _____

Distanze: 18 – 20 – 25 – 30 – 40 – 50 – 60 – 70 – 90 Altro: _____

Esercizi Consigliati: _____

Esercizi Svolti: _____

Note e Condizione Fisica: _____

ooo ooo ooo

Data: ____/____/____ Frecce Programmate: ____ Frecce Tirate: ____

Luogo e condizioni Meteo: _____

Distanze: 18 – 20 – 25 – 30 – 40 – 50 – 60 – 70 – 90 Altro: _____

Esercizi Consigliati: _____

Esercizi Svolti: _____

Note e Condizione Fisica: _____

ooo ooo ooo

Data: ____/____/____ Frecce Programmate: ____ Frecce Tirate: ____

Luogo e condizioni Meteo: _____

Distanze: 18 – 20 – 25 – 30 – 40 – 50 – 60 – 70 – 90 Altro: _____

Esercizi Consigliati: _____

Esercizi Svolti: _____

Note e Condizione Fisica: _____

Data: ____/____/____ Frecce Programmate: ____ Frecce Tirate: ____

Luogo e condizioni Meteo: _____

Distanze: 18 – 20 – 25 – 30 – 40 – 50 – 60 – 70 – 90 Altro: _____

Esercizi Consigliati: _____

Esercizi Svolti: _____

Note e Condizione Fisica: _____

ooo ooo ooo

Data: ____/____/____ Frecce Programmate: ____ Frecce Tirate: ____

Luogo e condizioni Meteo: _____

Distanze: 18 – 20 – 25 – 30 – 40 – 50 – 60 – 70 – 90 Altro: _____

Esercizi Consigliati: _____

Esercizi Svolti: _____

Note e Condizione Fisica: _____

ooo ooo ooo

Data: ____/____/____ Frecce Programmate: ____ Frecce Tirate: ____

Luogo e condizioni Meteo: _____

Distanze: 18 – 20 – 25 – 30 – 40 – 50 – 60 – 70 – 90 Altro: _____

Esercizi Consigliati: _____

Esercizi Svolti: _____

Note e Condizione Fisica: _____

Data: ____/____/____ Frecce Programmate: ____ Frecce Tirate: ____

Luogo e condizioni Meteo: _____

Distanze: 18 – 20 – 25 – 30 – 40 – 50 – 60 – 70 – 90 Altro: _____

Esercizi Consigliati: _____

Esercizi Svolti: _____

Note e Condizione Fisica: _____

ooo ooo ooo

Data: ____/____/____ Frecce Programmate: ____ Frecce Tirate: ____

Luogo e condizioni Meteo: _____

Distanze: 18 – 20 – 25 – 30 – 40 – 50 – 60 – 70 – 90 Altro: _____

Esercizi Consigliati: _____

Esercizi Svolti: _____

Note e Condizione Fisica: _____

ooo ooo ooo

Data: ____/____/____ Frecce Programmate: ____ Frecce Tirate: ____

Luogo e condizioni Meteo: _____

Distanze: 18 – 20 – 25 – 30 – 40 – 50 – 60 – 70 – 90 Altro: _____

Esercizi Consigliati: _____

Esercizi Svolti: _____

Note e Condizione Fisica: _____

Data: ____/____/____ Frecce Programmate: ____ Frecce Tirate: ____

Luogo e condizioni Meteo: _____

Distanze: 18 – 20 – 25 – 30 – 40 – 50 – 60 – 70 – 90 Altro: _____

Esercizi Consigliati: _____

Esercizi Svolti: _____

Note e Condizione Fisica: _____

ooo ooo ooo

Data: ____/____/____ Frecce Programmate: ____ Frecce Tirate: ____

Luogo e condizioni Meteo: _____

Distanze: 18 – 20 – 25 – 30 – 40 – 50 – 60 – 70 – 90 Altro: _____

Esercizi Consigliati: _____

Esercizi Svolti: _____

Note e Condizione Fisica: _____

ooo ooo ooo

Data: ____/____/____ Frecce Programmate: ____ Frecce Tirate: ____

Luogo e condizioni Meteo: _____

Distanze: 18 – 20 – 25 – 30 – 40 – 50 – 60 – 70 – 90 Altro: _____

Esercizi Consigliati: _____

Esercizi Svolti: _____

Note e Condizione Fisica: _____

Data: ____/____/____ Frecce Programmate: ____ Frecce Tirate: ____

Luogo e condizioni Meteo: _____

Distanze: 18 – 20 – 25 – 30 – 40 – 50 – 60 – 70 – 90 Altro: _____

Esercizi Consigliati: _____

Esercizi Svolti: _____

Note e Condizione Fisica: _____

ooo ooo ooo

Data: ____/____/____ Frecce Programmate: ____ Frecce Tirate: ____

Luogo e condizioni Meteo: _____

Distanze: 18 – 20 – 25 – 30 – 40 – 50 – 60 – 70 – 90 Altro: _____

Esercizi Consigliati: _____

Esercizi Svolti: _____

Note e Condizione Fisica: _____

ooo ooo ooo

Data: ____/____/____ Frecce Programmate: ____ Frecce Tirate: ____

Luogo e condizioni Meteo: _____

Distanze: 18 – 20 – 25 – 30 – 40 – 50 – 60 – 70 – 90 Altro: _____

Esercizi Consigliati: _____

Esercizi Svolti: _____

Note e Condizione Fisica: _____

Data: ____/____/____ Frecce Programmate: ____ Frecce Tirate: ____

Luogo e condizioni Meteo: _____

Distanze: 18 – 20 – 25 – 30 – 40 – 50 – 60 – 70 – 90 Altro: _____

Esercizi Consigliati: _____

Esercizi Svolti: _____

Note e Condizione Fisica: _____

ooo ooo ooo

Data: ____/____/____ Frecce Programmate: ____ Frecce Tirate: ____

Luogo e condizioni Meteo: _____

Distanze: 18 – 20 – 25 – 30 – 40 – 50 – 60 – 70 – 90 Altro: _____

Esercizi Consigliati: _____

Esercizi Svolti: _____

Note e Condizione Fisica: _____

ooo ooo ooo

Data: ____/____/____ Frecce Programmate: ____ Frecce Tirate: ____

Luogo e condizioni Meteo: _____

Distanze: 18 – 20 – 25 – 30 – 40 – 50 – 60 – 70 – 90 Altro: _____

Esercizi Consigliati: _____

Esercizi Svolti: _____

Note e Condizione Fisica: _____

Data: ____/____/____ Frecce Programmate: ____ Frecce Tirate: ____

Luogo e condizioni Meteo: _____

Distanze: 18 – 20 – 25 – 30 – 40 – 50 – 60 – 70 – 90 Altro: _____

Esercizi Consigliati: _____

Esercizi Svolti: _____

Note e Condizione Fisica: _____

ooo ooo ooo

Data: ____/____/____ Frecce Programmate: ____ Frecce Tirate: ____

Luogo e condizioni Meteo: _____

Distanze: 18 – 20 – 25 – 30 – 40 – 50 – 60 – 70 – 90 Altro: _____

Esercizi Consigliati: _____

Esercizi Svolti: _____

Note e Condizione Fisica: _____

ooo ooo ooo

Data: ____/____/____ Frecce Programmate: ____ Frecce Tirate: ____

Luogo e condizioni Meteo: _____

Distanze: 18 – 20 – 25 – 30 – 40 – 50 – 60 – 70 – 90 Altro: _____

Esercizi Consigliati: _____

Esercizi Svolti: _____

Note e Condizione Fisica: _____

Data: ____/____/____ Frecce Programmate: ____ Frecce Tirate: ____

Luogo e condizioni Meteo: _____

Distanze: 18 – 20 – 25 – 30 – 40 – 50 – 60 – 70 – 90 Altro: _____

Esercizi Consigliati: _____

Esercizi Svolti: _____

Note e Condizione Fisica: _____

ooo ooo ooo

Data: ____/____/____ Frecce Programmate: ____ Frecce Tirate: ____

Luogo e condizioni Meteo: _____

Distanze: 18 – 20 – 25 – 30 – 40 – 50 – 60 – 70 – 90 Altro: _____

Esercizi Consigliati: _____

Esercizi Svolti: _____

Note e Condizione Fisica: _____

ooo ooo ooo

Data: ____/____/____ Frecce Programmate: ____ Frecce Tirate: ____

Luogo e condizioni Meteo: _____

Distanze: 18 – 20 – 25 – 30 – 40 – 50 – 60 – 70 – 90 Altro: _____

Esercizi Consigliati: _____

Esercizi Svolti: _____

Note e Condizione Fisica: _____

Data: ____/____/____ Frecce Programmate: ____ Frecce Tirate: ____

Luogo e condizioni Meteo: _____

Distanze: 18 – 20 – 25 – 30 – 40 – 50 – 60 – 70 – 90 Altro: _____

Esercizi Consigliati: _____

Esercizi Svolti: _____

Note e Condizione Fisica: _____

ooo ooo ooo

Data: ____/____/____ Frecce Programmate: ____ Frecce Tirate: ____

Luogo e condizioni Meteo: _____

Distanze: 18 – 20 – 25 – 30 – 40 – 50 – 60 – 70 – 90 Altro: _____

Esercizi Consigliati: _____

Esercizi Svolti: _____

Note e Condizione Fisica: _____

ooo ooo ooo

Data: ____/____/____ Frecce Programmate: ____ Frecce Tirate: ____

Luogo e condizioni Meteo: _____

Distanze: 18 – 20 – 25 – 30 – 40 – 50 – 60 – 70 – 90 Altro: _____

Esercizi Consigliati: _____

Esercizi Svolti: _____

Note e Condizione Fisica: _____

Data: ____/____/____ Frecce Programmate: ____ Frecce Tirate: ____

Luogo e condizioni Meteo: _____

Distanze: 18 – 20 – 25 – 30 – 40 – 50 – 60 – 70 – 90 Altro: _____

Esercizi Consigliati: _____

Esercizi Svolti: _____

Note e Condizione Fisica: _____

ooo ooo ooo

Data: ____/____/____ Frecce Programmate: ____ Frecce Tirate: ____

Luogo e condizioni Meteo: _____

Distanze: 18 – 20 – 25 – 30 – 40 – 50 – 60 – 70 – 90 Altro: _____

Esercizi Consigliati: _____

Esercizi Svolti: _____

Note e Condizione Fisica: _____

ooo ooo ooo

Data: ____/____/____ Frecce Programmate: ____ Frecce Tirate: ____

Luogo e condizioni Meteo: _____

Distanze: 18 – 20 – 25 – 30 – 40 – 50 – 60 – 70 – 90 Altro: _____

Esercizi Consigliati: _____

Esercizi Svolti: _____

Note e Condizione Fisica: _____

Data: ____/____/____ Frecce Programmate: ____ Frecce Tirate: ____

Luogo e condizioni Meteo: _____

Distanze: 18 – 20 – 25 – 30 – 40 – 50 – 60 – 70 – 90 Altro: _____

Esercizi Consigliati: _____

Esercizi Svolti: _____

Note e Condizione Fisica: _____

ooo ooo ooo

Data: ____/____/____ Frecce Programmate: ____ Frecce Tirate: ____

Luogo e condizioni Meteo: _____

Distanze: 18 – 20 – 25 – 30 – 40 – 50 – 60 – 70 – 90 Altro: _____

Esercizi Consigliati: _____

Esercizi Svolti: _____

Note e Condizione Fisica: _____

ooo ooo ooo

Data: ____/____/____ Frecce Programmate: ____ Frecce Tirate: ____

Luogo e condizioni Meteo: _____

Distanze: 18 – 20 – 25 – 30 – 40 – 50 – 60 – 70 – 90 Altro: _____

Esercizi Consigliati: _____

Esercizi Svolti: _____

Note e Condizione Fisica: _____

Data: ____/____/____ Frecce Programmate: ____ Frecce Tirate: ____

Luogo e condizioni Meteo: _____

Distanze: 18 – 20 – 25 – 30 – 40 – 50 – 60 – 70 – 90 Altro: _____

Esercizi Consigliati: _____

Esercizi Svolti: _____

Note e Condizione Fisica: _____

ooo ooo ooo

Data: ____/____/____ Frecce Programmate: ____ Frecce Tirate: ____

Luogo e condizioni Meteo: _____

Distanze: 18 – 20 – 25 – 30 – 40 – 50 – 60 – 70 – 90 Altro: _____

Esercizi Consigliati: _____

Esercizi Svolti: _____

Note e Condizione Fisica: _____

ooo ooo ooo

Data: ____/____/____ Frecce Programmate: ____ Frecce Tirate: ____

Luogo e condizioni Meteo: _____

Distanze: 18 – 20 – 25 – 30 – 40 – 50 – 60 – 70 – 90 Altro: _____

Esercizi Consigliati: _____

Esercizi Svolti: _____

Note e Condizione Fisica: _____

Data: ____/____/____ Frecce Programmate: ____ Frecce Tirate: ____

Luogo e condizioni Meteo: _____

Distanze: 18 – 20 – 25 – 30 – 40 – 50 – 60 – 70 – 90 Altro: _____

Esercizi Consigliati: _____

Esercizi Svolti: _____

Note e Condizione Fisica: _____

ooo ooo ooo

Data: ____/____/____ Frecce Programmate: ____ Frecce Tirate: ____

Luogo e condizioni Meteo: _____

Distanze: 18 – 20 – 25 – 30 – 40 – 50 – 60 – 70 – 90 Altro: _____

Esercizi Consigliati: _____

Esercizi Svolti: _____

Note e Condizione Fisica: _____

ooo ooo ooo

Data: ____/____/____ Frecce Programmate: ____ Frecce Tirate: ____

Luogo e condizioni Meteo: _____

Distanze: 18 – 20 – 25 – 30 – 40 – 50 – 60 – 70 – 90 Altro: _____

Esercizi Consigliati: _____

Esercizi Svolti: _____

Note e Condizione Fisica: _____

Data: ____/____/____ Frecce Programmate: ____ Frecce Tirate: ____

Luogo e condizioni Meteo: _____

Distanze: 18 – 20 – 25 – 30 – 40 – 50 – 60 – 70 – 90 Altro: _____

Esercizi Consigliati: _____

Esercizi Svolti: _____

Note e Condizione Fisica: _____

ooo ooo ooo

Data: ____/____/____ Frecce Programmate: ____ Frecce Tirate: ____

Luogo e condizioni Meteo: _____

Distanze: 18 – 20 – 25 – 30 – 40 – 50 – 60 – 70 – 90 Altro: _____

Esercizi Consigliati: _____

Esercizi Svolti: _____

Note e Condizione Fisica: _____

ooo ooo ooo

Data: ____/____/____ Frecce Programmate: ____ Frecce Tirate: ____

Luogo e condizioni Meteo: _____

Distanze: 18 – 20 – 25 – 30 – 40 – 50 – 60 – 70 – 90 Altro: _____

Esercizi Consigliati: _____

Esercizi Svolti: _____

Note e Condizione Fisica: _____

Data: ____/____/____ Frecce Programmate: ____ Frecce Tirate: ____

Luogo e condizioni Meteo: _____

Distanze: 18 – 20 – 25 – 30 – 40 – 50 – 60 – 70 – 90 Altro: _____

Esercizi Consigliati: _____

Esercizi Svolti: _____

Note e Condizione Fisica: _____

ooo ooo ooo

Data: ____/____/____ Frecce Programmate: ____ Frecce Tirate: ____

Luogo e condizioni Meteo: _____

Distanze: 18 – 20 – 25 – 30 – 40 – 50 – 60 – 70 – 90 Altro: _____

Esercizi Consigliati: _____

Esercizi Svolti: _____

Note e Condizione Fisica: _____

ooo ooo ooo

Data: ____/____/____ Frecce Programmate: ____ Frecce Tirate: ____

Luogo e condizioni Meteo: _____

Distanze: 18 – 20 – 25 – 30 – 40 – 50 – 60 – 70 – 90 Altro: _____

Esercizi Consigliati: _____

Esercizi Svolti: _____

Note e Condizione Fisica: _____

Data: ____/____/____ Frecce Programmate: ____ Frecce Tirate: ____

Luogo e condizioni Meteo: _____

Distanze: 18 – 20 – 25 – 30 – 40 – 50 – 60 – 70 – 90 Altro: _____

Esercizi Consigliati: _____

Esercizi Svolti: _____

Note e Condizione Fisica: _____

ooo ooo ooo

Data: ____/____/____ Frecce Programmate: ____ Frecce Tirate: ____

Luogo e condizioni Meteo: _____

Distanze: 18 – 20 – 25 – 30 – 40 – 50 – 60 – 70 – 90 Altro: _____

Esercizi Consigliati: _____

Esercizi Svolti: _____

Note e Condizione Fisica: _____

ooo ooo ooo

Data: ____/____/____ Frecce Programmate: ____ Frecce Tirate: ____

Luogo e condizioni Meteo: _____

Distanze: 18 – 20 – 25 – 30 – 40 – 50 – 60 – 70 – 90 Altro: _____

Esercizi Consigliati: _____

Esercizi Svolti: _____

Note e Condizione Fisica: _____

Data: ____/____/____ Frecce Programmate: ____ Frecce Tirate: ____

Luogo e condizioni Meteo: _____

Distanze: 18 – 20 – 25 – 30 – 40 – 50 – 60 – 70 – 90 Altro: _____

Esercizi Consigliati: _____

Esercizi Svolti: _____

Note e Condizione Fisica: _____

ooo ooo ooo

Data: ____/____/____ Frecce Programmate: ____ Frecce Tirate: ____

Luogo e condizioni Meteo: _____

Distanze: 18 – 20 – 25 – 30 – 40 – 50 – 60 – 70 – 90 Altro: _____

Esercizi Consigliati: _____

Esercizi Svolti: _____

Note e Condizione Fisica: _____

ooo ooo ooo

Data: ____/____/____ Frecce Programmate: ____ Frecce Tirate: ____

Luogo e condizioni Meteo: _____

Distanze: 18 – 20 – 25 – 30 – 40 – 50 – 60 – 70 – 90 Altro: _____

Esercizi Consigliati: _____

Esercizi Svolti: _____

Note e Condizione Fisica: _____

Monitoraggio Score e Impatti



Data: ____ / ____ / ____ Distanza: ____
Score: ____ - ____ - ____ - ____ - ____ = ____
Note: _____



Data: ____ / ____ / ____ Distanza: ____
Score: ____ - ____ - ____ - ____ - ____ = ____
Note: _____



Data: ____ / ____ / ____ Distanza: ____
Score: ____ - ____ - ____ - ____ - ____ = ____
Note: _____



Data: ____ / ____ / ____ Distanza: ____
Score: ____ - ____ - ____ - ____ - ____ = ____
Note: _____



Data: ____/____/____ Distanza: ____
Score: ____ - ____ - ____ - ____ - ____ = ____
Note: _____



Data: ____/____/____ Distanza: ____
Score: ____ - ____ - ____ - ____ - ____ = ____
Note: _____



Data: ____/____/____ Distanza: ____
Score: ____ - ____ - ____ - ____ - ____ = ____
Note: _____



Data: ____/____/____ Distanza: ____
Score: ____ - ____ - ____ - ____ - ____ = ____
Note: _____



Data: ____/____/____ Distanza: ____
Score: ____ - ____ - ____ - ____ - ____ = ____
Note: _____



Data: ____/____/____ Distanza: ____
Score: ____ - ____ - ____ - ____ - ____ = ____
Note: _____



Data: ____/____/____ Distanza: ____
Score: ____ - ____ - ____ - ____ - ____ = ____
Note: _____



Data: ____/____/____ Distanza: ____
Score: ____ - ____ - ____ - ____ - ____ = ____
Note: _____



Data: ____/____/____ Distanza: ____
Score: ____ - ____ - ____ - ____ - ____ = ____
Note: _____



Data: ____/____/____ Distanza: ____
Score: ____ - ____ - ____ - ____ - ____ = ____
Note: _____



Data: ____/____/____ Distanza: ____
Score: ____ - ____ - ____ - ____ - ____ = ____
Note: _____



Data: ____/____/____ Distanza: ____
Score: ____ - ____ - ____ - ____ - ____ = ____
Note: _____



Data: ____/____/____ Distanza: ____
Score: ____ - ____ - ____ - ____ - ____ = ____
Note: _____



Data: ____/____/____ Distanza: ____
Score: ____ - ____ - ____ - ____ - ____ = ____
Note: _____



Data: ____/____/____ Distanza: ____
Score: ____ - ____ - ____ - ____ - ____ = ____
Note: _____



Data: ____/____/____ Distanza: ____
Score: ____ - ____ - ____ - ____ - ____ = ____
Note: _____



Data: ____/____/____ Distanza: ____
Score: ____ - ____ - ____ - ____ - ____ = ____
Note: _____



Data: ____/____/____ Distanza: ____
Score: ____ - ____ - ____ - ____ - ____ = ____
Note: _____



Data: ____/____/____ Distanza: ____
Score: ____ - ____ - ____ - ____ - ____ = ____
Note: _____



Data: ____/____/____ Distanza: ____
Score: ____ - ____ - ____ - ____ - ____ = ____
Note: _____



Data: ____/____/____ Distanza: ____
Score: ____ - ____ - ____ - ____ - ____ = ____
Note: _____



Data: ____/____/____ Distanza: ____
Score: ____ - ____ - ____ - ____ - ____ = ____
Note: _____



Data: ____/____/____ Distanza: ____
Score: ____ - ____ - ____ - ____ - ____ = ____
Note: _____



Data: ____/____/____ Distanza: ____
Score: ____ - ____ - ____ - ____ - ____ = ____
Note: _____



Data: ____/____/____ Distanza: ____
Score: ____ - ____ - ____ - ____ - ____ = ____
Note: _____



Data: ____/____/____ Distanza: ____
Score: ____ - ____ - ____ - ____ - ____ = ____
Note: _____



Data: ____/____/____ Distanza: ____
Score: ____ - ____ - ____ - ____ - ____ = ____
Note: _____



Data: ____/____/____ Distanza: ____
Score: ____ - ____ - ____ - ____ - ____ = ____
Note: _____



Data: ____/____/____ Distanza: ____
Score: ____ - ____ - ____ - ____ - ____ = ____
Note: _____



Data: ____/____/____ Distanza: ____
Score: ____ - ____ - ____ - ____ - ____ = ____
Note: _____



Data: ____/____/____ Distanza: ____
Score: ____ - ____ - ____ - ____ - ____ = ____
Note: _____



Data: ____/____/____ Distanza: ____
Score: ____ - ____ - ____ - ____ - ____ = ____
Note: _____



Data: ____/____/____ Distanza: ____
Score: ____ - ____ - ____ - ____ - ____ = ____
Note: _____



Data: ____/____/____ Distanza: ____
Score: ____ - ____ - ____ - ____ - ____ = ____
Note: _____



Data: ____/____/____ Distanza: ____
Score: ____ - ____ - ____ - ____ - ____ = ____
Note: _____



Data: ____/____/____ Distanza: ____
Score: ____ - ____ - ____ - ____ - ____ = ____
Note: _____



Data: ____/____/____ Distanza: ____
Score: ____ - ____ - ____ - ____ - ____ = ____
Note: _____



Data: ____/____/____ Distanza: ____
Score: ____ - ____ - ____ - ____ - ____ = ____
Note: _____



Data: ____/____/____ Distanza: ____
Score: ____ - ____ - ____ - ____ - ____ = ____
Note: _____



Data: ____/____/____ Distanza: ____
Score: ____ - ____ - ____ - ____ - ____ = ____
Note: _____



Data: ____/____/____ Distanza: ____
Score: ____ - ____ - ____ - ____ - ____ = ____
Note: _____



Data: ____/____/____ Distanza: ____
Score: ____ - ____ - ____ - ____ - ____ = ____
Note: _____



Data: ____/____/____ Distanza: ____
Score: ____ - ____ - ____ - ____ - ____ = ____
Note: _____



Data: ____/____/____ Distanza: ____
Score: ____ - ____ - ____ - ____ - ____ = ____
Note: _____



Data: ____/____/____ Distanza: ____
Score: ____ - ____ - ____ - ____ - ____ = ____
Note: _____



Data: ____/____/____ Distanza: ____
Score: ____ - ____ - ____ - ____ - ____ = ____
Note: _____



Data: ____/____/____ Distanza: ____
Score: ____ - ____ - ____ - ____ - ____ = ____
Note: _____



Data: ____/____/____ Distanza: ____
Score: ____ - ____ - ____ - ____ - ____ = ____
Note: _____



Data: ____/____/____ Distanza: ____
Score: ____ - ____ - ____ - ____ - ____ = ____
Note: _____



Data: ____/____/____ Distanza: ____
Score: ____ - ____ - ____ - ____ - ____ = ____
Note: _____



Data: ____/____/____ Distanza: ____
Score: ____ - ____ - ____ - ____ - ____ = ____
Note: _____



Data: ____/____/____ Distanza: ____
Score: ____ - ____ - ____ - ____ - ____ = ____
Note: _____



Data: ____/____/____ Distanza: ____
Score: ____ - ____ - ____ - ____ - ____ = ____
Note: _____



Data: ____/____/____ Distanza: ____
Score: ____ - ____ - ____ - ____ - ____ = ____
Note: _____



Data: ____/____/____ Distanza: ____
Score: ____ - ____ - ____ - ____ - ____ = ____
Note: _____



Data: ____/____/____ Distanza: ____
Score: ____ - ____ - ____ - ____ - ____ = ____
Note: _____



Data: ____/____/____ Distanza: ____
Score: ____ - ____ - ____ - ____ - ____ = ____
Note: _____



Data: ____/____/____ Distanza: ____
Score: ____ - ____ - ____ - ____ - ____ = ____
Note: _____



Data: ____/____/____ Distanza: ____
Score: ____ - ____ - ____ - ____ - ____ = ____
Note: _____



Data: ____/____/____ Distanza: ____
Score: ____ - ____ - ____ - ____ - ____ = ____
Note: _____



Data: ____/____/____ Distanza: ____
Score: ____ - ____ - ____ - ____ - ____ = ____
Note: _____



Data: ____/____/____ Distanza: ____
Score: ____ - ____ - ____ - ____ - ____ = ____
Note: _____



Data: ____/____/____ Distanza: ____
Score: ____ - ____ - ____ - ____ - ____ = ____
Note: _____



Data: ____/____/____ Distanza: ____
Score: ____ - ____ - ____ - ____ - ____ = ____
Note: _____



Data: ____ / ____ / ____ Distanza: _____

Score: ____ - ____ - ____ - ____ - ____ - ____ = _____

Note: _____



Data: ____ / ____ / ____ Distanza: _____

Score: ____ - ____ - ____ - ____ - ____ - ____ = _____

Note: _____



Data: ____ / ____ / ____ Distanza: _____

Score: ____ - ____ - ____ - ____ - ____ - ____ = _____

Note: _____



Data: ____ / ____ / ____ Distanza: _____

Score: ____ - ____ - ____ - ____ - ____ - ____ = _____

Note: _____



Data: ____/____/____ Distanza: ____
Score: ____ - ____ - ____ - ____ - ____ = ____
Note: _____



Data: ____/____/____ Distanza: ____
Score: ____ - ____ - ____ - ____ - ____ = ____
Note: _____



Data: ____/____/____ Distanza: ____
Score: ____ - ____ - ____ - ____ - ____ = ____
Note: _____



Data: ____/____/____ Distanza: ____
Score: ____ - ____ - ____ - ____ - ____ = ____
Note: _____



Data: ____/____/____ Distanza: ____
Score: ____ - ____ - ____ - ____ - ____ = ____
Note: _____



Data: ____/____/____ Distanza: ____
Score: ____ - ____ - ____ - ____ - ____ = ____
Note: _____



Data: ____/____/____ Distanza: ____
Score: ____ - ____ - ____ - ____ - ____ = ____
Note: _____



Data: ____/____/____ Distanza: ____
Score: ____ - ____ - ____ - ____ - ____ = ____
Note: _____



Data: ____/____/____ Distanza: ____
Score: ____ - ____ - ____ - ____ - ____ = ____
Note: _____



Data: ____/____/____ Distanza: ____
Score: ____ - ____ - ____ - ____ - ____ = ____
Note: _____



Data: ____/____/____ Distanza: ____
Score: ____ - ____ - ____ - ____ - ____ = ____
Note: _____



Data: ____/____/____ Distanza: ____
Score: ____ - ____ - ____ - ____ - ____ = ____
Note: _____



Data: ____/____/____ Distanza: ____
Score: ____ - ____ - ____ - ____ - ____ = ____
Note: _____



Data: ____/____/____ Distanza: ____
Score: ____ - ____ - ____ - ____ - ____ = ____
Note: _____



Data: ____/____/____ Distanza: ____
Score: ____ - ____ - ____ - ____ - ____ = ____
Note: _____



Data: ____/____/____ Distanza: ____
Score: ____ - ____ - ____ - ____ - ____ = ____
Note: _____



Data: ____/____/____ Distanza: ____
Score: ____ - ____ - ____ - ____ - ____ = ____
Note: _____



Data: ____/____/____ Distanza: ____
Score: ____ - ____ - ____ - ____ - ____ = ____
Note: _____



Data: ____/____/____ Distanza: ____
Score: ____ - ____ - ____ - ____ - ____ = ____
Note: _____



Data: ____/____/____ Distanza: ____
Score: ____ - ____ - ____ - ____ - ____ = ____
Note: _____



Data: ____/____/____ Distanza: ____
Score: ____ - ____ - ____ - ____ - ____ = ____
Note: _____



Data: ____/____/____ Distanza: ____
Score: ____ - ____ - ____ - ____ - ____ = ____
Note: _____



Data: ____/____/____ Distanza: ____
Score: ____ - ____ - ____ - ____ - ____ = ____
Note: _____



Data: ____/____/____ Distanza: ____
Score: ____ - ____ - ____ - ____ - ____ = ____
Note: _____



Data: ____/____/____ Distanza: ____
Score: ____ - ____ - ____ - ____ - ____ = ____
Note: _____



Data: ____/____/____ Distanza: ____
Score: ____ - ____ - ____ - ____ - ____ = ____
Note: _____



Data: ____/____/____ Distanza: ____
Score: ____ - ____ - ____ - ____ - ____ = ____
Note: _____



Data: ____/____/____ Distanza: ____
Score: ____ - ____ - ____ - ____ - ____ = ____
Note: _____



Data: ____/____/____ Distanza: ____
Score: ____ - ____ - ____ - ____ - ____ = ____
Note: _____



Data: ____/____/____ Distanza: ____
Score: ____ - ____ - ____ - ____ - ____ = ____
Note: _____



Data: ____/____/____ Distanza: ____
Score: ____ - ____ - ____ - ____ - ____ = ____
Note: _____



Data: ____/____/____ Distanza: ____
Score: ____ - ____ - ____ - ____ - ____ = ____
Note: _____



Data: ____/____/____ Distanza: ____
Score: ____ - ____ - ____ - ____ - ____ = ____
Note: _____



Data: ____/____/____ Distanza: ____
Score: ____ - ____ - ____ - ____ - ____ = ____
Note: _____



Data: ____/____/____ Distanza: ____
Score: ____ - ____ - ____ - ____ - ____ = ____
Note: _____



Data: ____/____/____ Distanza: ____
Score: ____ - ____ - ____ - ____ - ____ = ____
Note: _____



Data: ____/____/____ Distanza: ____
Score: ____ - ____ - ____ - ____ - ____ = ____
Note: _____



Data: ____/____/____ Distanza: ____
Score: ____ - ____ - ____ - ____ - ____ = ____
Note: _____



Data: ____/____/____ Distanza: ____
Score: ____ - ____ - ____ - ____ - ____ = ____
Note: _____



Data: ____/____/____ Distanza: ____
Score: ____ - ____ - ____ - ____ - ____ = ____
Note: _____



Data: ____/____/____ Distanza: ____
Score: ____ - ____ - ____ - ____ - ____ = ____
Note: _____



Data: ____/____/____ Distanza: ____
Score: ____ - ____ - ____ - ____ - ____ = ____
Note: _____



Data: ____/____/____ Distanza: ____
Score: ____ - ____ - ____ - ____ - ____ = ____
Note: _____



Data: ____/____/____ Distanza: ____
Score: ____ - ____ - ____ - ____ - ____ = ____
Note: _____



Data: ____/____/____ Distanza: ____
Score: ____ - ____ - ____ - ____ - ____ = ____
Note: _____



Data: ____/____/____ Distanza: ____
Score: ____ - ____ - ____ - ____ - ____ = ____
Note: _____



Data: ____/____/____ Distanza: ____
Score: ____ - ____ - ____ - ____ - ____ = ____
Note: _____



Data: ____/____/____ Distanza: ____
Score: ____ - ____ - ____ - ____ - ____ = ____
Note: _____



Data: ____/____/____ Distanza: ____
Score: ____ - ____ - ____ - ____ - ____ = ____
Note: _____



Data: ____/____/____ Distanza: ____
Score: ____ - ____ - ____ - ____ - ____ = ____
Note: _____



Data: ____/____/____ Distanza: ____
Score: ____ - ____ - ____ - ____ - ____ = ____
Note: _____



Data: ____/____/____ Distanza: ____
Score: ____ - ____ - ____ - ____ - ____ = ____
Note: _____



Data: ____/____/____ Distanza: ____
Score: ____ - ____ - ____ - ____ - ____ = ____
Note: _____



Data: ____/____/____ Distanza: ____
Score: ____ - ____ - ____ - ____ - ____ = ____
Note: _____



Data: ____/____/____ Distanza: ____
Score: ____ - ____ - ____ - ____ - ____ = ____
Note: _____



Data: ____/____/____ Distanza: ____
Score: ____ - ____ - ____ - ____ - ____ = ____
Note: _____



Data: ____/____/____ Distanza: ____
Score: ____ - ____ - ____ - ____ - ____ = ____
Note: _____



Data: ____/____/____ Distanza: ____
Score: ____ - ____ - ____ - ____ - ____ = ____
Note: _____



Data: ____/____/____ Distanza: ____
Score: ____ - ____ - ____ - ____ - ____ = ____
Note: _____



Data: ____/____/____ Distanza: ____
Score: ____ - ____ - ____ - ____ - ____ = ____
Note: _____



Data: ____/____/____ Distanza: ____
Score: ____ - ____ - ____ - ____ - ____ = ____
Note: _____



Data: ____/____/____ Distanza: ____
Score: ____ - ____ - ____ - ____ - ____ = ____
Note: _____



Data: ____/____/____ Distanza: ____
Score: ____ - ____ - ____ - ____ - ____ = ____
Note: _____



Data: ____/____/____ Distanza: ____
Score: ____ - ____ - ____ - ____ - ____ = ____
Note: _____



Data: ____/____/____ Distanza: ____
Score: ____ - ____ - ____ - ____ - ____ = ____
Note: _____



Data: ____/____/____ Distanza: ____
Score: ____ - ____ - ____ - ____ - ____ = ____
Note: _____



Data: ____/____/____ Distanza: ____
Score: ____ - ____ - ____ - ____ - ____ = ____
Note: _____



Data: ____/____/____ Distanza: ____
Score: ____ - ____ - ____ - ____ - ____ = ____
Note: _____



Data: ____/____/____ Distanza: ____
Score: ____ - ____ - ____ - ____ - ____ = ____
Note: _____



Data: ____/____/____ Distanza: ____
Score: ____ - ____ - ____ - ____ - ____ = ____
Note: _____



Data: ____/____/____ Distanza: ____
Score: ____ - ____ - ____ - ____ - ____ = ____
Note: _____



Data: ____/____/____ Distanza: ____
Score: ____ - ____ - ____ - ____ - ____ = ____
Note: _____



Data: ____/____/____ Distanza: ____
Score: ____ - ____ - ____ - ____ - ____ = ____
Note: _____



Data: ____/____/____ Distanza: ____
Score: ____ - ____ - ____ - ____ - ____ = ____
Note: _____



Data: ____/____/____ Distanza: ____
Score: ____ - ____ - ____ - ____ - ____ = ____
Note: _____



Data: ____/____/____ Distanza: ____
Score: ____ - ____ - ____ - ____ - ____ = ____
Note: _____



Data: ____/____/____ Distanza: ____
Score: ____ - ____ - ____ - ____ - ____ = ____
Note: _____



Data: ____/____/____ Distanza: ____
Score: ____ - ____ - ____ - ____ - ____ = ____
Note: _____



Data: ____/____/____ Distanza: ____
Score: ____ - ____ - ____ - ____ - ____ = ____
Note: _____



Data: ____/____/____ Distanza: ____
Score: ____ - ____ - ____ - ____ - ____ = ____
Note: _____



Data: ____/____/____ Distanza: ____
Score: ____ - ____ - ____ - ____ - ____ = ____
Note: _____



Data: ____/____/____ Distanza: ____
Score: ____ - ____ - ____ - ____ - ____ = ____
Note: _____



Data: ____/____/____ Distanza: ____
Score: ____ - ____ - ____ - ____ - ____ = ____
Note: _____



Data: ____/____/____ Distanza: ____
Score: ____ - ____ - ____ - ____ - ____ = ____
Note: _____
