



### DIARIO ES. FISICO

Compilare ogni giorno il riquadro

SETTIMANA	GIORNO	TIPO	TEMPO	N° PASSI O KM
1				
2				
3				
4				
5				
6				
7				

### DIARIO ES. FISICO

Compilare ogni giorno il riquadro

SETTIMANA	GIORNO	TIPO	TEMPO	N° PASSI O KM
1				
2				
3				
4				
5				
6				
7				

### DIARIO ES. FISICO

Compilare ogni giorno il riquadro

SETTIMANA	GIORNO	TIPO	TEMPO	N° PASSI O KM
1				
2				
3				
4				
5				
6				
7				

### DIARIO ES. FISICO

Compilare ogni giorno il riquadro

SETTIMANA	GIORNO	TIPO	TEMPO	N° PASSI O KM
1				
2				
3				
4				
5				
6				
7				