

# DIÁRIO DE TREINO



## Orientações:

**Performance** : descreva sua performance técnica do dia

**Como me senti** : descreva suas emoções nesse momento

**Nota** : Relacionada à performance ( de 01 à 10 )

**O que pode ter influenciado ?** : Tanto na performance quanto na emoção

**Competência** : Em que foi competente e merece elogio no treino de hoje ?

**O que poderia ter feito diferente ?** Escreve algo para o dia seguinte

**SEMPRE APRENDEMOS ALGO NO QUE FAZEMOS**

A confiança entra como chave mestra para o cumprimento de nossos objetivos. Para construirmos a confiança devemos analisar nossas ações de forma sistemática e saudável . Utilize o diário abaixo para descrever e avaliar o que você tem feito diariamente para se aproximar de suas metas .

DATA	PERFORMANCE	COMO ME SENTI	NOTA	O QUE PODE TER INFLUENCIADO?	COMPETÊNCIAS	O QUE PODE SER FEITO DIFERENTE?