

1 - Mi meta.

Definir una meta específica.

Ejemplo.

Nadar 100 pecho debajo de 1:20

Nota*

El objetivo final es solo para motivarte, pero el premio real es el proceso. Entonces, trata de disfrutarlo.

2- Definir la fecha.

Marca esta fecha en su calendario.

Ejemplo.

Para el 8 de junio de 2020 quiero nadar el 200 combinado individual en menos de 2:10.86.

Nota*

Escoge una fecha importante, de esa manera la recordará más fácilmente y con más frecuencia.

3- Define tu "Porque".

Algunas veces, las razones más poderosas para hacer algo no se tienen que ver con nosotros mismos, sino de otras personas. Otras veces estamos motivados por nuestros miedos.

Ejemplo 1.

Quiero nadar con 100 mariposas bajo: 57 para poder ayudar al equipo a ganar el relevo.

Ejemplo 2.

Temo que si no nado 4.000 metros en una sesión de natación, me correrán del equipo.

4- Plan

Trabaja hacia atrás desde tu objetivo y establece sub-objetivos que puedas alcanzar en corto plazo para medir tu progreso.

Ejemplo.

Sub-objetivo # 1

Para el 8 de enero de 2020 quiero nadar el combinado individual en menos de 2:12.50

Sub-objetivo # 2

Para el 15 de diciembre de 2019, quiero poder realizar 3 patadas de delfín bajo el agua después de todas las vueltas del combinado individual y buenos jalones de pecho.

5- Itinerario

Lunes -

Martes -

Miércoles -

Jueves -

Viernes -

Sábado -

Escribe algo para cada día en lo que trabajarás para acercarte a tu objetivo. No escribas algo que ya hagas en tu rutina diaria, escribe algo adicional que puedas hacer. Incluso en el día de descanso, escríbelo. O si algún Martes verás un video de nosotros en Skills NT, escríbelo.

Ejemplo.

Lunes- Extra 5 minutos de estiramiento.

Martes- Ver un video de Skills N Talents en Youtube.

Miércoles- 10 minutos de vueltas después del entrenamiento.

Jueves- 5 minutos de saltar la cuerda.

Viernes: 10 minutos de salidas después del entrenamiento.

Sábado- Acudir a un nutriólogo para mejorar mis hábitos alimenticios.

Domingo- Descansa y planea la próxima semana.

"Lo que haces todos los días importa más que lo que haces de vez en cuando".

-Gretchen Rubin