PLANEADOR DIARIO

06:00 AM		
06:30 AM		
07:00 AM		
07:30 AM		
08:00 AM		
08:30 AM		
09:00 AM		
09:30 AM		
10:00 AM		
10:30 AM		
11:00 AM		
11:30 AM		
12:00 PM		
12:30 PM		
01:00 PM		
01:30 PM		
02:00 PM		
02:30 PM		
03:00 PM		
03:30 PM		
04:00 PM		
04:30 PM		
05:00 PM		
05:30 PM		
06:00 PM		
06:30 PM		
07:00 PM		
07:30 PM		
08:00 PM		
08:30 PM		
09:00 PM		
09:30 PM		
10:00 PM		

fecha: / /

L	M	M	J	V

PRIORIDAD

desayuno:	almuerzo:
cena:	snacks:

frase de inspiración:	rutina de ejercicio:

PENDIENTES:

a)	e)
b)	f)
c)	g)
d)	h)

Notas:

PLANEADOR DIARIO

06:00 AM
07:00 AM
08:00 AM
09:00 AM
10:00 AM
11:00 AM
12:00 PM
01:00 PM
02:00 PM
03:00 PM
04:00 PM
05:00 PM
06:00 PM
07:00 PM
08:00 PM
09:00 PM
10:00 PM

FECHA: / /

L M M J V

PENDIENTES

1
2
3
4
5
6
7
8
9
10

RUTINA DE EJERCICO

PLANEADOR DIARIO

06:00 AM		
06:30 AM		
07:00 AM		
07:30 AM		
08:00 AM		
08:30 AM		
09:00 AM		
09:30 AM		
10:00 AM		
10:30 AM		
11:00 AM		
11:30 AM		
12:00 PM		
12:30 PM		
01:00 PM		
01:30 PM		
02:00 PM		
02:30 PM		
03:00 PM		
03:30 PM		
04:00 PM		
04:30 PM		
05:00 PM		
05:30 PM		
06:00 PM		
06:30 PM		
07:00 PM		
07:30 PM		
08:00 PM		
08:30 PM		
09:00 PM		
09:30 PM		
10:00 PM		

FECHA

L	M	M	J	V

PRIORIDAD

DESAYUNO

ALMUERZO

CENA

SNACKS

METAS DEL DÍA

RUTINA DE EJERCICIO

PENDIENTES

a)

b)

c)

d)

NOTAS

PLANEADOR DIARIO

06:00 AM	
07:00 AM	
08:00 AM	
09:00 AM	
10:00 AM	
11:00 AM	
12:00 PM	
01:00 PM	
02:00 PM	
03:00 PM	
04:00 PM	
05:00 PM	
06:00 PM	
07:00 PM	
08:00 PM	
09:00 PM	
10:00 PM	

Fecha: / /

L M M J V

Pendientes

1
2
3
4
5
6
7
8
9
10

Rutina de ejercico

PLANEADOR MENSUAL

DOMINGO	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO
☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

MES:

PRIORIDADES:

- ○ _____
- ○ _____
- ○ _____
- ○ _____
- ○ _____
- ○ _____

NOTAS:

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

PLANEADOR MENSUAL

DOMINGO	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO

MES:

PRIORIDADES:

- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]

NOTAS:

PLANEADOR MENSUAL

DOMINGO	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO

MES

PRIORIDADES

- ○ _____
- ○ _____
- ○ _____
- ○ _____
- ○ _____
- ○ _____

NOTAS

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

PLANEADOR MENSUAL

DOMINGO	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO

MES:

PRIORIDADES:

- ◯ _____
- ◯ _____
- ◯ _____
- ◯ _____
- ◯ _____
- ◯ _____

NOTAS:

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____