Mi día de estudio

Objetivos, bloques de estudio y descansos para hoy

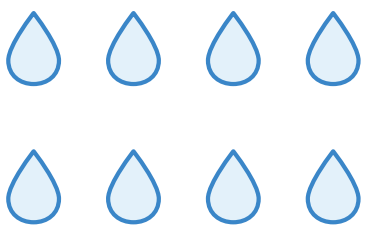
Fecha: _____ **Día:** L M M J V S D

Mis 3 objetivos de hoy

1. _____
2. _____
3. _____

Hora	Materia	Qué voy a hacer	Técnica	Hecho
__:__				☐
__:__				☐
__:__				☐
__:__				☐
__:__				☐
__:__				☐
__:__				☐
__:__				☐
__:__				☐

Agua



Descansos

- ☐ Me estiré
- ☐ Caminé un poco
- ☐ Comí algo
- ☐ Descansé la vista

¿Cómo terminé?



Mañana sigo con:

_____

_____