

QUIEN NO ESTA DISPUESTO A PERDERLO TODO, NO ESTA PREPARADO A GANAR NADA



Tiempo ergo
6:41.7
Tiempo agua skiff
7:17.7

Niveles de rendimiento

Físico
Vivir

Descanso dormir de 6 a 8 horas,
alimentación. Comer saludable
Intensidad en el entrenamiento
Entrenamiento invible
ir al fisio, suplementacion.
Practicar la incomodidad

Mental
Aprender

Hábitos y rutinas, cuidar los pensamientos
somos lo que pensamos y decimos
cosechamos lo que sembramos, en
nuestra mente, es el sexto, continente
desconocido.
La calidad de nuestra vida, dependerá de la
calidad de nuestros pensamientos.

Emocional
Amar

Compromiso contigo mismo, con tu
familia, con tu equipo y con la
humanidad
Sentimos lo que pensamos y saber
gestionar las emociones es un gran
poder, pero hay que entrenarlo.
Ser Integro
Ser paz . Ser amor

Espiritual
Legado

Tú nueva identidad
¿Quién quieres Ser?
Gratitud, la llave de la abundancia.
Meditar y visualizar
Elevar tu nivel de consciencia.
Desde donde hacemos las cosas
"Amor" el poder transformador

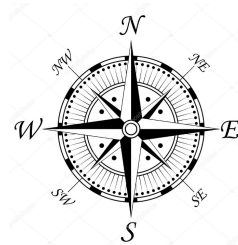
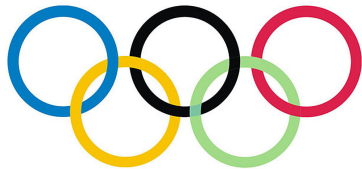
¡HAY QUE QUERER GANAR MAS QUE RESPIRAR!



YO PUEDO
YO SI PUEDO
YO SOY FUERTE
YO LO VOY A LOGRAR
YO SOY LO QUE PIENSO
YO ESTOY LISTA
YO SOY PODEROSA



PLAN A
COMPROMISO
ENTUSIASMO
EXIGENCIA 10 DE 10 CADA DIA
PLAN DE REGATA
CONTROLAR LO QUE PODEMOS CONTROLAR
INTENCION EN GANAR
SER EXCELENCIA
HAMBRIENTO CADA DIA
UN OBJETIVO EN CADA ENTRENAMIENTO CADA DIA
ENAMORATE DEL PROCESO
ENTREGATE AL MAXIMO CON EL CORAZON
EVALUACION DIARIA, SEMANAL Y MENSUAL
ANALISIS DE DATOS Y VIDEOS
NO HAY LIMITES
SIN EXCUSAS, SÍ AGARADECIDOS
AGRADEZCO Y NO QUE QUEJO
PROACTIVOS
TENER HAMBRE MAS QUE NADIE
CONSTANCIA Y RESILIENCIA
DESDE EL PODER DEL AMOR
SOMOS LO QUE PENSAMOS
NINGÚN GRAN LOGRO SE HIZO CON EXCUSAS
PROTAGONISMO (ESTAR CONVENCIDA)
CONVICION DESDE EL CORAZÓN DESDE LAS ENTRAÑAS
CILINDRADA FISICO (ERGO Y 2 KM EN AGUA)
CUIDAR NUESTRO ECOSISTEMA
¡VAMOS A POR ELLO!
¡HAZLO AHORA!
ACEPTACIÓN
ATENCIÓN PLENA
ATENTO A LAS SEÑALES
TEMPLANZA, CORAJE, JUSTICIA, SABIDURIA PRACTICA
MEDITACION, VISUALIZAR Y GRATITUD
SUPERVIR



"No hay viento favorable para el que no tiene un rumbo"



LA MEJOR MANERA DE PREDECIR EL FUTURO ES CREANDOLO

Vivir un día a la vez

¡GANA EL QUE TIENE MAS HAMBRE!

CONVICCIÓN DESDE EL CORAZÓN DESDE LAS
ENTRAÑAS

¡NO HAY EXCUSAS!

¡PUEDO PORQUE PIENSO QUE PUEDO!

Hacer de lo ordinario algo
extraordinario, cada día vivirlo al
máximo, ser nuestra mejor versión

Disfruta del momento, Sonríe hazlo ahora
Atencion plena

1

Intensidad en el agua controlando
velocidad y lactato, mas volumen km
cambio de mentalidad, plan y estrategia
de regata muy clara
la intensidad, y la exigencia no se
negocia, actitud positiva y un objetivo
claro en cada entrenamiento, mejorar la
fuerza y kilos en el gym

OCTUBRE

NOVIEMBRE

ENERO

FEBRERO

MARZO

ABRIL

MAYO

JUNIO

JULIO

2

Vivir un día a la vez
Como son tus dias, serán tus fuerzas
Vive un día a la vez
Atención plena
Aquí
Ahora
Este momento
Vive en el presente

3

Intensidad en el agua controlando
velocidad y lactato, mas volumen km
cambio de mentalidad, plan y estrategia
de regata muy clara
la intensidad, y la exigencia no se
negocia, actitud positiva y un objetivo
claro en cada entrenamiento, mejorar
fuerza y ergo

4

Intensidad en el agua controlando
velocidad y lactato, mas volumen km
cambio de mentalidad, plan y estrategia
de regata muy clara
la intensidad, y la exigencia no se
negocia, actitud positiva y un objetivo
claro en cada entrenamiento, mejorar
fuerza y ergo

5

Intensidad en el agua controlando
velocidad y lactato, mas volumen km
cambio de mentalidad, plan y estrategia
de regata muy clara
la intensidad, y la exigencia no se
negocia, actitud positiva y un objetivo
claro en cada entrenamiento, mejorar la
salida la transición en la regata mas
velocidad y ritmo

6

Intensidad en el agua controlando
velocidad y lactato, mas volumen km
cambio de mentalidad, plan y estrategia
de regata muy clara
la intensidad, y la exigencia no se
negocia, actitud positiva y un objetivo
claro en cada entrenamiento, mejorar la
salida la transición en la regata mas
velocidad y ritmo

7

Intensidad en el agua controlando
velocidad y lactato, mas volumen km
cambio de mentalidad, plan y estrategia
de regata muy clara
la intensidad, y la exigencia no se
negocia, actitud positiva y un objetivo
claro en cada entrenamiento, mejorar la
salida la transición en la regata mas
velocidad y ritmo

8

Intensidad en el agua controlando
velocidad y lactato, mas volumen km
cambio de mentalidad, plan y estrategia
de regata muy clara
la intensidad, y la exigencia no se
negocia, actitud positiva y un objetivo
claro en cada entrenamiento, mejorar la
salida la transición en la regata mas
velocidad y ritmo

9

Intensidad en el agua controlando
velocidad y lactato, mas volumen km
cambio de mentalidad, plan y estrategia
de regata muy clara
la intensidad, y la exigencia no se
negocia, actitud positiva y un objetivo
claro en cada entrenamiento, mejorar la
salida la transición en la regata mas
velocidad y ritmo

10

Intensidad en el agua controlando
velocidad y lactato, mas volumen km
cambio de mentalidad, plan y estrategia
de regata muy clara
la intensidad, y la exigencia no se
negocia, actitud positiva y un objetivo
claro en cada entrenamiento, mejorar la
salida la transición en la regata mas
velocidad y ritmo



USA TU
S.A.R



SUPERVIR



Regando con amor ilusion, y entusiasmo cada
dia

Nunca pierdas la ilusion y la inocencia de tu niña
interior



El plan debe ser flexible

MIS PLANES:

LA REALIDAD:

Regla de oro: Trato a los demás como me gustaría que me
trataran a mí, mantengo un respeto profundo hacia el
prójimo y cultivo el amor hacia el otro como hacia mí mismo.

Regla de plata: Evito hacer a los demás lo que no me gustaría
que me hicieran a mí, me comprometo a estar siempre al
servicio de los demás.

Regla de bronce: Me abstengo de emitir críticas o juicios
hacia los demás y fomento una actitud de admiración sincera
por las cualidades de los demás.



"La gota de agua perfora
la roca, no por su fuerza
sino por su constancia."



MARCOS MORALES
NO SOMOS INMUTABLES PERO SI SOMOS IMPARABLES