

Orario		Nome Blocco (titolo al passato)	PPP (Primo Piccolo Passo da 2'		DoD (Definition of Done)
Blocco Esempio	Orario dalle 8:00 alle 8:30	ROSSO <input type="checkbox"/> GIALLO <input type="checkbox"/> VERDE <input type="checkbox"/> Completata Risposta 1 (capitolo 2)	Apri slide da 12-20 e estrapola 3 Bullet Point		1 scheda risposta + fonti (pag 45-52) annotate in Bussola
Blocco 1	Orario dalle ____:__ alle ____:__	ROSSO <input type="checkbox"/> GIALLO <input type="checkbox"/> VERDE <input type="checkbox"/>	FC:	RUP:	NCR:
Blocco 2	Orario dalle ____:__ alle ____:__	ROSSO <input type="checkbox"/> GIALLO <input type="checkbox"/> VERDE <input type="checkbox"/>	FC:	RUP:	NCR:
Blocco 3	Orario dalle ____:__ alle ____:__	ROSSO <input type="checkbox"/> GIALLO <input type="checkbox"/> VERDE <input type="checkbox"/>	FC:	RUP:	NCR:
Blocco 4	Orario dalle ____:__ alle ____:__	ROSSO <input type="checkbox"/> GIALLO <input type="checkbox"/> VERDE <input type="checkbox"/>	FC:	RUP:	NCR:
Blocco 5	Orario dalle ____:__ alle ____:__	ROSSO <input type="checkbox"/> GIALLO <input type="checkbox"/> VERDE <input type="checkbox"/>	FC:	RUP:	NCR:
Blocco 6	Orario dalle ____:__ alle ____:__	ROSSO <input type="checkbox"/> GIALLO <input type="checkbox"/> VERDE <input type="checkbox"/>	FC:	RUP:	NCR:

Recovery brevi

Conseguenze se un blocco non chiude

1. Luce / Aria / Acqua (5'): _____	Decidi primia: conseguenze? quale buffer consumi?
1. Luce / Aria / Acqua (5'): _____	

All'inizio del Blocco (90") = Telefono su "Non Disturbare", documento aperto al punto giusto, obiettivi in alto, timer avviato  
 A metà Blocco (30") = Chiudi schede non essenziali, acqua, 5 respiri lenti. Riparti dal PPP se ti sei perso.  
 A fine Blocco (90") = Salva lavoro, Scrivi NCR ("riparto da pag 56"), Aggiorno Bussola/Griglia se hai spostato qualcosa. Assegno Focus Score e Ramp UP  
 A fine giornata (2 minuti) Mini Post Mortem 3x3: cosa ha funzionato? Cosa mi ha frenato? Cosa cambio domani? Se la Coerenza (Blocchi fatti/Blocchi Previsti <70% hai troppo WIP o pochi buffer