

Il piano di studio dei 30 giorni

Stampalo, scrivi le materie del TUO bando e spunta un giorno alla volta. R = ripasso programmato (1-3-7-21).

Come si usa in 3 mosse

- ☐ Dividi le materie del bando in blocchi da 45 minuti (max 3 a sera).
- ☐ Ogni blocco studiato oggi torna come R nei giorni +1, +3, +7 e +21.
- ☐ Se salti un giorno NON recuperi tutto: riprendi dal calendario e basta.

Settimana 1

Lun	Mar	Mer	Gio	Ven	Sab	Dom
Blocco 1 _____	Blocco 1 _____	Blocco 1 _____	Blocco 1 _____	Blocco 1 _____	Blocco 1 _____	Blocco 1 _____
Blocco 2 _____	Blocco 2 _____	Blocco 2 _____	Blocco 2 _____	Blocco 2 _____	Blocco 2 _____	Blocco 2 _____
R: _____	R: _____	R: _____	R: _____	R: _____	R: _____	R: _____

Settimana 2

Lun	Mar	Mer	Gio	Ven	Sab	Dom
Blocco 1 _____	Blocco 1 _____	Blocco 1 _____	Blocco 1 _____	Blocco 1 _____	Blocco 1 _____	Blocco 1 _____
Blocco 2 _____	Blocco 2 _____	Blocco 2 _____	Blocco 2 _____	Blocco 2 _____	Blocco 2 _____	Blocco 2 _____
R: _____	R: _____	R: _____	R: _____	R: _____	R: _____	R: _____

Settimane 3 e 4 + gli ultimi 2 giorni

Settimana 3

Lun	Mar	Mer	Gio	Ven	Sab	Dom
Blocco 1 ____	Blocco 1 ____	Blocco 1 ____	Blocco 1 ____	Blocco 1 ____	Blocco 1 ____	Blocco 1 ____
Blocco 2 ____	Blocco 2 ____	Blocco 2 ____	Blocco 2 ____	Blocco 2 ____	Blocco 2 ____	Blocco 2 ____
R: ____	R: ____	R: ____	R: ____	R: ____	R: ____	R: ____

Settimana 4

Lun	Mar	Mer	Gio	Ven	Sab	Dom
Blocco 1 ____	Blocco 1 ____	Blocco 1 ____	Blocco 1 ____	Blocco 1 ____	Blocco 1 ____	Blocco 1 ____
Blocco 2 ____	Blocco 2 ____	Blocco 2 ____	Blocco 2 ____	Blocco 2 ____	Blocco 2 ____	Blocco 2 ____
R: ____	R: ____	R: ____	R: ____	R: ____	R: ____	R: ____

Giorni 29-30: solo simulazioni

- ☐ Giorno 29: una simulazione completa a tempo reale, poi SOLO analisi degli errori.
- ☐ Giorno 30: ripasso leggero del quaderno errori. Stop alle 18. Dormi.
- ☐ Il giorno della prova: colazione normale, arrivo in anticipo, prima passata sulle facili.

Se lavori su turni + il quaderno degli errori

Adattamento per turnisti

- ☐ Turno mattina: 2 blocchi tra le 17 e le 20, ripassi al ritorno sul bus.
- ☐ Turno pomeriggio/sera: 1 blocco al mattino (fresco), ripassi in pausa.
- ☐ Turno notte: mai studiare dopo il turno. 2 blocchi prima di entrare, ripasso al risveglio.
- ☐ Regola dei turni: proteggi il sonno prima dello studio. Un blocco fatto bene batte tre fatti da zombie.

Il quaderno degli errori (la miniera d'oro)

- ☐ Ogni quiz sbagliato finisce qui: domanda, risposta giusta, PERCHE' l'hai sbagliata.
- ☐ Rileggi il quaderno prima di ogni sessione di ripasso R.
- ☐ Negli ultimi 7 giorni studi SOLO dal quaderno errori: e' il tuo bando personalizzato.

Questo piano accompagna il libro "Concorso pubblico: il metodo dei 30 giorni". Dentro trovi il metodo completo: analisi del bando, tecnica dei quiz e gestione del giorno della prova.