

MIN TÄVLINGSPLANERING

NAMN:

VAD ÄR SYFTET MED DEN HÄR TÄVLINGEN?

VAD ÄR DITT/DINA MÅL?

HUR VILL DU ATT DINA TANKAR SKA VARA UNDER TÄVLINGEN?

HUR LÅNG TID INNAN TÄVLINGSSTART VILL DU HOPPA IN OCH HUR TÄNKER DU LÄGGA UPP
INHOPPNINGEN?

VILKA FYSISKA ÖVNINGAR VILL DU GÖRA INNAN TÄVLINGEN?

DEBRIEFING

UTVÄRDERING MED TRÄNARE:

FEEDFORWARD: