



MIN TÄVLINGSPLANERING

NAMN:

KLUBB:

HEMMATRÄNARE:

VAD ÄR SYFTET MED DEN HÄR TÄVLINGEN?

VAD ÄR DITT/DINA MÅL?

HUR VILL DU ATT DINA TANKAR SKA VARA FRÅN DET ATT DU KOMMER TILL TÄVLINGEN TILL
DET ATT DU ÅKER HEM?

HUR HAR DIN TRÄNING SETT UT VECKORNA INNAN AVRESA?

VAD ÄR VIKTIGAST FÖR DIG NÄR DU KOMMER TILL TÄVLINGEN?

HUR SER DIN PLANERING UT FÖR HUR DU VILL TRÄNA FRAM TILL TÄVLINGSSTART?

NÄR BRUKAR DU GÅ OCH LÄGGA DIG PÅ KVÄLLARNA INNAN TÄVLING?

VILL DU UMGÅS MED NÅGON ELLER NÅGRA I LAGET KVÄLLEN INNAN TÄVLINGEN ELLER VILL DU VARA FÖR DIG SJÄLV?

HUR LÅNG TID INNAN TÄVLINGSSTART VILL DU:

VAKNA:

ÄTA FRUKOST:

HOPPA IN:

HUR VILL DU LÄGGA UPP INHOPPNINGEN?

VILKA FYSISKA ÖVNINGAR VILL DU GÖRA INNAN TÄVLINGEN?

VILL DU UMGÅS MED NÅGON ELLER NÅGRA I LAGET INNAN TÄVLINGSSTART ELLER VILL DU VARA FÖR DIG SJÄLV?

OM DET ÄR EN LÅNG TÄVLING, VAD VILL DU DÅ HA ATT ÄTA UNDER TÄVLINGEN?

VILL DU KOMMUNICERA MED DIN TRÄNARE FÖRE OCH EFTER ETT HOPP ELLER BARA FÖRE
ELLER BARA EFTER ETT TÄVLINGSHOPP?

VILL DU HA SÄLLSKAP UNDER TÄVLINGEN ELLER VILL DU VARA FÖR DIG SJÄLV?

DEBRIEFING

UTVÄRDERING MED DEN TRÄNARE DU HAFT UNDER TÄVLINGEN:

Anna Lindberg 2018-11-26