

Statusskema

Den forrige træningsperiode:

Nåede jeg mine mål?

Hvorfor/hvorfor ikke?

Hvordan er træningen forløbet?

Hvorfor forløb den, som den gjorde?

Hvordan er det gået med motivationen?

Den kommende træningsperiode:

Hvad kan jeg tage med fra den forrige periode?

Hvad vil jeg ændre?

Hvilke nye mål vil jeg sætte mig?

Hvordan vil jeg nå disse mål?

Hvordan fastholder jeg eller forbedrer min motivation?