



**Hur har mitt hälsotillstånd varit?**

- Har jag ofta känt mig pigg/ trött/sliten/orkeslös/stressad
- Hur många timmars sömn har jag haft i genomsnitt per dag
- Har jag varit frisk/sjuk under perioden
- Har jag känt mig helt återhämtad emellanåt
- Har jag ådragit mig några skador

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

**Hur ska min träning se ut fram till tävlingssäsong?**

- Är det något som behöver justeras/förändras innan säsongen startar
- Vad bör jag fokusera på för att vara i form tills säsongen startar och även under säsong

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Namn: .....

2

Säsong: .....

## **ANALYS AV TRÄNINGSPROCESSEN/UPPBYGGNAD**

### **Hur ser min handlingsplan ut för denna säsong, 2010?**

- Vad har jag för mål i följande egenskaper (se nedan, titta tillbaka på din krav- och kapacitetsprofil)
- Känns målen realistiska utifrån mitt nuläge
- Vad krävs av mig för att uppnå dessa mål

Resultatmål:.....

.....

.....

.....

.....

.....

Fysiska:.....

.....

.....

.....

.....

Tekniska: .....

.....

.....

.....

.....

Taktiska: .....

.....

.....

.....

Namn: .....

Säsong: .....

**ANALYS AV  
TRÄNINGSPROCESSEN/UPPBYGGNAD**

Psykiska:.....

.....

.....

.....

Sociala: .....

.....

.....

.....

Sponsorer/ekonomiska: .....

.....

.....

.....

Övrigt: .....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Namn: .....

Säsong: .....