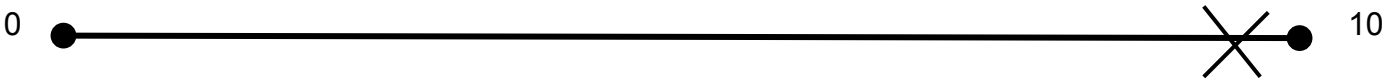
Namn: Pauline Datum: 2026-08-14

Övergripande skattningar

Sätt ett kryss mellan 1–10 över vad som stämmer in bäst för dig. 10 poäng betyder bästa tänkbara och 0 sämsta tänkbara.

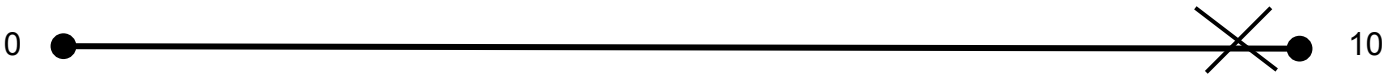
Hur väl presterar du just nu?



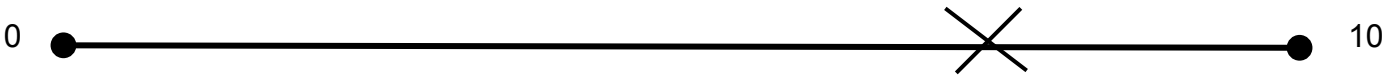
Hur mår du just nu? (Mentalt och fysiskt)



Hur väl trivs du i gruppen?



Hur väl fungerar livet i övrigt? (Skola/arbete, vänner, familj, andra fritidsintressen m.m)



Hur väl tar du hand om din hälsa? (Kost, sömn och återhämtning)



Kommentar:

Berätta om vad du tycker att du är bra på och vad du behöver förbättra. Fundera inom olika områden: teknik, fysik, taktiskt, mentalt, socialt mm.

Styrkor	Utvecklingsområden
Löptekniken	Simtekniken
Att jag har kul	Axelskadan
Att jag aldrig ger upp	Backlöpning nedför

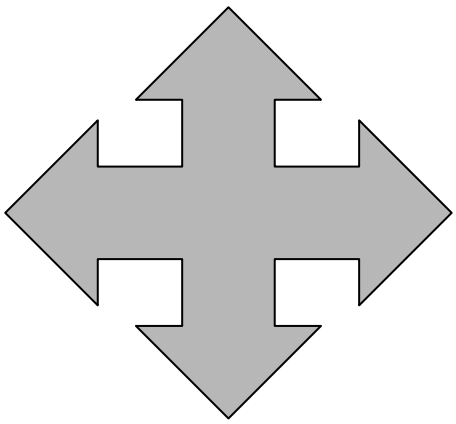
Motivation

Varför idrottar du?

För att det är kul

Vad tycker du är roligt med idrotten?

Allt med kroppen är intressant, att få träffa vänner



Värderingar

Beskriv hur du vill vara som idrottare:

Plikttrogen, rolig, bra lagkamrat, jobba hårt

Beskriv hur du vill vara som människa:

Snäll, omtänksam, modig

Målsättning



Kryssa i rutan när du klarat av målet

Resultatmål (vart vill du nå?)

SM-guld i triathlon ☐

Kvala in till VM ☐

Leva på idrotten ☐

Prestationsmål (vilka färdigheter vill du utveckla?)

Simtekniken, fa. armtagen ☐

Halvmaratontid under 1.30 ☐

_____ ☐

Processmål (vad behöver du **göra** för att utveckla dina prestationsmål?)

Äta, träna, sova bra ☐

Hela tiden tänka på tekniken ☐

Säga upp mig från arbetet ☐