



Motivation

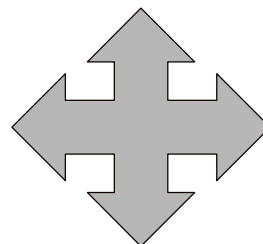
Varför idrottar du?

Vad tycker du är roligt med idrotten?

Värderingar

Beskriv hur du vill vara som idrottare:

Beskriv hur du vill vara som människa:



Målsättning



Resultatmål (vart vill du nå?)

Prestationsmål (vilka färdigheter vill du utveckla?)

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

Kryssa i rutan när
du klarat av målet

☐☐☐☐☐☐☐☐☐