

SMART mål for træningen...!

Det er frivilligt om du vil gøre brug af muligheden for dette stykke papir

Men det er helt sikkert at det kan hjælpe mange til at nå deres mål, ved at skrive dem ned.

Om dine mål er at motionere 3 gange om ugen, tabe x kg, løbe en 5 km, en ½ maraton, en Hel maraton eller gøre det på en bestemt tid er helt i-relevant.

ALLE mål er gode hvis de er *attraktive* for DIG...!

S (specifik) Hvad er det præcist du vil opnå?

M (målbart) Skal kunne afgøres hvornår målet er nået. (kg, km, min, timer)

A (attraktivt) Opleves det som meningsfyldt.

R (realistisk) Passer kravene til udfordringen.

T (tidsbestemt) Sæt en dato.

Øvrige relevante informationer som træneren skal tage højde for

Navn: _____

Mail: _____

Skema afleveres til Træner