

- Hur ser din återhämtning ut idag? Finns det något du hade kunnat förbättra, vad?
- 

- 

- Hur många timmar sover du per natt? Känner du att det är tillräckligt?
- 

- 

- Finns det något du upplever förbättrar/försämrar din sömnkvalitet? Vad?
- 

- 

- Brukar du planera in aktiviteter helt utanför idrotten som får dig att må bra? Om ja, vad brukar du göra?
- 

- 

- Vad kan man göra för optimal återhämtning direkt efter en träning/match?
- 

- 

- Vad brukar du göra de gånger du inte känner dig fullt återhämtad?
- 

- 

- Hur ser din återhämtning ut idag? Finns det något du hade kunnat förbättra, vad?
- 

- 

- Hur många timmar sover du per natt? Känner du att det är tillräckligt?
- 

- 

- Finns det något du upplever förbättrar/försämrar din sömnkvalitet? Vad?
- 

- 

- Brukar du planera in aktiviteter helt utanför idrotten som får dig att må bra? Om ja, vad brukar du göra?
- 

- 

- Vad kan man göra för optimal återhämtning direkt efter en träning/match?
- 

- 

- Vad brukar du göra de gånger du inte känner dig fullt återhämtad?