

Mina mål med friidrotten våren och sommaren 2019

NAMN: _____



ÖVERGRIPANDE MÅL

Jag vill... _____

UPPBYGGNADSTRÄNING / VÅRTRÄNING 2019 – April & Maj

Jag vill... _____ Jag tänker... _____

SOMMARTRÄNING 2019 - Juni, Juli och Augusti

Jag vill... _____ Jag tänker... _____

TÄVLING / RESULTAT

Jag vill... _____

Resultatmål: _____

Mall för att sätta personliga mål

