**Individuel trænings- og udviklingsplan** 

Skriv navn: xx

Dato: xx

xx



VISION

DRØM

xx

STARTPUNKT

KORT SIGT

MELLEM LANG SIGT

TEKNISK

ØNSKET RESULTAT ØNSKET RESULTAT ØNSKET RESULTAT

xx

xx

MENTALT

xx

xx

PROCES PROCES PROCES

TAKTISK

FYSISK

xx

xx

xx

TEKNISK/ TAKTISK

TEKNISK/ TAKTISK

TEKNISK/ TAKTISK

xx

xx

xx

xx

FYSISK

FYSISK

FYSISK

xx

MENTALT/

SOCIALT

MENTALT/

SOCIALT

MENTALT/

SOCIALT

xx

xx

xx

xx

xx

xx

xx

AKADEMISK

AKADEMISK

AKADEMISK

SOCIALT

 **STARTPUNKT STÅSTEDER VISION**