Fysiek voorbereid blijven presteren

Invulbaar of afdrukbaar · noteer je afspraken en beoordeel de volgende stap.

Mijn doel: wat wil ik kunnen volhouden?

Mijn gewone schietweek

Andere sport, werk, school en belastende momenten

Vroege en late waarneming van mijn uitvoering

Fysieke oefening en doel, afgesproken met begeleider

Ervaren zwaarte en herstel

Praktisch plan voor eten, drinken en rust

Wat verandert tijdens groei of drukte?

Onze aanpassing voor de volgende periode

Evaluatie en vervolgafspraak