Mijn seizoen en prestatiedoelen

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

Mijn belangrijke wedstrijd en datum

Mijn vertrekpunt: wat lukt al?

Mijn hoofdprioriteit en reden

Gewenst resultaat en realistische verwachting

Mijn vaardigheids- en uitvoeringsdoel

Trainingen waarmee ik dit oefen

Beschikbare tijd en herstelmomenten

Aanpassing bij school, werk of vermoeidheid

Evaluatiedatum en afspraak met mijn coach

Wat behouden of veranderen we?