

Karta celów treningowa

Cel na dzisiaj: data:	
Co muszę zrobić fizycznie, aby osiągnąć swój cel?	Co muszę zrobić mentalnie, aby osiągnąć swój cel?
1	1
2	2
Jak przebiegł trening? Co zrealizowałem? Jakie były przeszkody? Co mogę poprawić?	

Karta celów na zawody

Cel na zawody : data:	
Co muszę zrobić fizycznie, aby osiągnąć swój cel?	Co muszę zrobić mentalnie, aby osiągnąć swój cel?
Jakie mam umiejętności i jakie są potrzebne do realizacji celu?	Co zrealizowałem podczas zawodów? Jakie były trudności? Nad czym muszę pracować?

Karta wyznaczania celów

Moje cele
Co muszę zrobić fizycznie, aby osiągnąć swój cel?
Co muszę zrobić mentalnie, aby osiągnąć swój cel?
Jak chcę osiągnąć zamierzone cele?
Jakie mogę napotkać przeszkody?
KIEDY ZREALIZUJESZ SWÓJ CEL?