

# Samvetskollen

## Efter träningen

1. Kom jag i tid?
2. Var jag förberedd fysiskt?
  - Åt jag mellanmål?
  - Var jag ordenligt uppvärmd?
3. Var jag förberedd mentalt?
  - Hade jag tänkt igenom vad jag skulle fokusera på?
4. Visade jag 100% attityd
  - Gav jag allt?
5. Förstod jag tränarnas information?
  - Frågade jag om sådant som var oklart?
6. Hade jag roligt?
  - Om det inte var roligt, vad berodde det på?

Om svaret inte är JA på samtliga frågor, var då ärlig mot dig själv och fråga dig varför.

Mvh

Tränarna