

Kuupäev _____
 Unetunnid ja kui hästi magasin _____ Tunne lihastes _____

Söögiisu _____ Uinak? Jah Ei
 _____ Kui pikalt? _____

Energilisus: Kui energiline ma olen?

1	2	3	4	5
üldse mitte energiline		keskmiselt		väga energiline
Miks? _____				

Tuju: Kuidas ma ennast tunnen?

1	2	3	4	5
väga halvasti (kurb, ärritatud, vihane)		keskmiselt		väga hästi (rõõmus, õnnelik)
Miks? _____				

Motivatsioon: Kui motiveeritud ma olen?

1	2	3	4	5
ei taha trenni teha		keskmiselt		juba saaks trenni!
Miks? _____				

Treeningu tüüp: _____

Kui kõvasti ma tahaksin pingutada? Kergelt Keskmiselt Kõvasti

Treeningu eesmärgid: _____ Hinnang peale treeningut 1-5 p

1. _____

2. _____

Hinnang treeningule

Kui kõvasti ma tegelikult pingutasin? Kergelt Keskmiselt Kõvasti

Kui pingutus ei olnud selline, nagu tahtsin, siis miks?

Kuidas koolis/kodus/tööl üldiselt praegu läheb?

