

# Fysieke training 3 – Aan de Slag

Tijd om zelf na te denken en neer te schrijven wat in je opkomt. Niet alle vragen zijn relevant, kies er deze uit die je meest aanspreken of provoceren.

- 1. Hoe ga jij om met je waardes? Hoever sta je in het goed inschatten van die cijfers op basis van hoe je lichaam aanvoelt?**

---

---

---

---

---

---

---

---

- 2. Hoe flexibel ben jij in het opmaken en aanpassen van je trainingsplannen?**

---

---

---

---

---

---

---

---

- 3. In welke mate heb je last van het duiveltje in je oor dat je soms een slecht gevoel geeft? Heb je er al eens met iemand over gesproken of ken je iemand met wie je dit zou kunnen bespreken?**

---

---

---

---

---

---

---

---

**4. Het kan handig zijn om jezelf te scoren op dit 'fysieke trainingsdomein':**

Zet een 'x' onder de score die je jezelf geeft:	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Hoe goed vind je dat je momenteel bent op dit domein?										
Hoe sterk is je aanpak om nog beter te worden op dit domein?										

**5. Maak aan de hand van onderstaand voorbeeld een eigen werkplan op om wat je kan verbeteren op het vlak van fysieke training ook concreet aan te pakken:**

Werkpunt	Plan van aanpak	Wat ik wil bereiken	Tegen wanneer ik dat wil bereiken	Wie ik daarvoor nodig heb	Wat ik daarvoor nodig heb