

# Fysieke training 1 - 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. Wanneer liet je jezelf voor het laatst fysiek testen?  
Wat waren de belangrijkste bevindingen?**

---

---

---

---

---

---

---

---

- 2. Heb je vertrouwen in je trainer - met andere woorden: heeft hij volgens jou de juiste kennis & kunde en kan je er open mee praten? Waarom wel/niet?**

---

---

---

---

---

---

---

---

- 3. Kent je trainer al je doelen? Staat hij erachter en zijn je trainingen daaraan aangepast?**

---

---

---

---

---

---

---

---

4. **Heb je alle steun om je noodzakelijke fysieke trainingen op te pakken?**  
**Mis je bepaalde zaken en wat zou je helpen om nog effectiever te trainen?**  
**Wat denk je daaraan te kunnen doen?**

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---