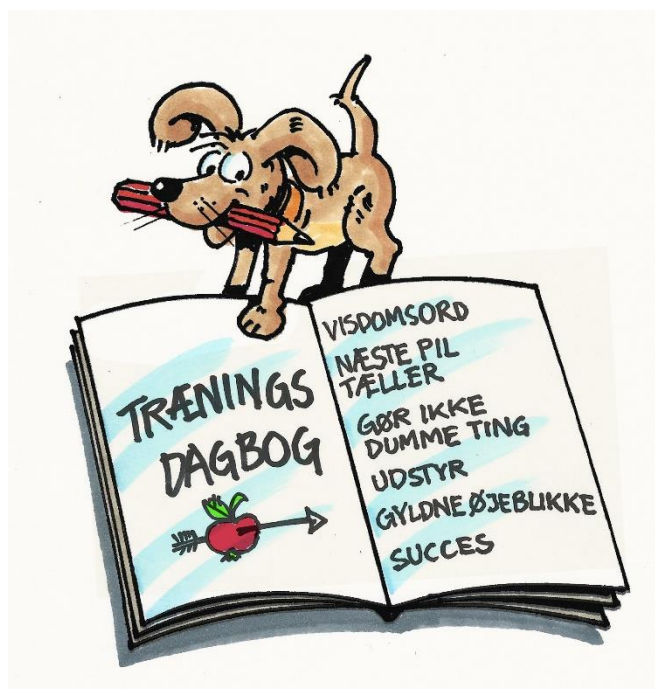


Træningsdagbog Bueskydning

For skytte



Copyright © 2020 Jens Fudge

ISBN: 9798665194295

Denne træningsdagbog er et tillæg til bogen om Mental Træning
“Vælg at være en vinder”



Jens Fudge

Se mere på <https://ChooseToBeAWinner.Com>

INDHOLD

Perfekt træning

Detaljer

Dag til dag

Sideideer

Udstyr

Aktuelle konkurrencer

Visdomsord

Gyldne øjeblikke

Succes

Skydeseddel - ansigt

PERFEKT TRÆNING

I afsnittet om perfekt træning kan du beskrive hvad der skal til for at du kan få en helt optimal trænings session. Det vil ikke være ret ofte du tilføjer eller ændrer her, og måske kan du mere eller mindre kopiere fra sidste trænings dagbog. Der er før, under og efter, måske kunne det være få en god nats søvn inden træning, tag vand med, tag solcreme med, sluk mobiltelefonen, opvarmning, udstrækning, hygge med vennerne og holdkammeraterne og hvad du end finder på.

[illegible]

UNDER TRÆNING

EFTER TRÆNING

DETALJER

Her skriver du detaljerne omkring din skydning. Det er tiltænkt at du med egne ord kan skrive hvilke bevægelser du udfører for at skyde. Formålet med afsnittet er, at du sætter ord på bevægelserne og kan læse dem igen for at minde dig selv om hvad det er du skal gøre. Detaljerne kan godt være prioriterede.

DETALJER		PRIORITET	
		 Høj	
		 Mellem	
		 Lav	
		 Høj	
		 Mellem	
		 Lav	
		 Høj	
		 Mellem	
		 Lav	
		 Høj	
		 Mellem	
		 Lav	
		 Høj	
		 Mellem	
		 Lav	

DETALJER		PRIORITET	
		 Høj	
		 Mellem	
		 Lav	
		 Høj	
		 Mellem	
		 Lav	
		 Høj	
		 Mellem	
		 Lav	
		 Høj	
		 Mellem	
		 Lav	
		 Høj	
		 Mellem	
		 Lav	

DETALJER		PRIORITET	
		 Høj	
		 Mellem	
		 Lav	
		 Høj	
		 Mellem	
		 Lav	
		 Høj	
		 Mellem	
		 Lav	
		 Høj	
		 Mellem	
		 Lav	
		 Høj	
		 Mellem	
		 Lav	

DAG TIL DAG

Dette afsnit i træningsdagbogen er hvor du skriver din daglige træning ned. Dato, vejrforhold, hvilken type træning (kardio, styrke, mental, teknik), hvad du specifikt trænede, hvordan du følte det gik, hvad var målsætningen, opfyldte du målsætningen, hvad kan gøres bedre.

Dato:

Vejr:     

Sted:

Coach:

Humør inden start



Kardio ☐

Styrke ☐

Mental ☐

Teknik ☐



Målsætning

Målsætning opfyldt

10

20

30

40

50

60

70

80

90

100

Opvarmning

Humør undervejs



Hvad gik godt

Hvad kan gøres bedre

Humør efter



Noter

Dato:

Vejr:     

Sted:

Coach:

Humør inden start															
Kardio	☐	Styrke	☐	Mental	☐	Teknik	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	
Målsætning															
Målsætning opfyldt															
10	20	30	40	50	60	70	80	90	100						
Opvarmning															
Humør undervejs															
Hvad gik godt															
Hvad kan gøres bedre															
Humør efter															
Noter															

Dato:

Vejr:     

Sted:

Coach:

Humør inden start



Kardio ☐

Styrke ☐

Mental ☐

Teknik ☐



Målsætning

Målsætning opfyldt

10

20

30

40

50

60

70

80

90

100

Opvarmning

Humør undervejs



Hvad gik godt

Hvad kan gøres bedre

Humør efter



Noter

Dato:

Vejr:     

Sted:

Coach:

Humør inden start															
Kardio	☐	Styrke	☐	Mental	☐	Teknik	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	
Målsætning															
Målsætning opfyldt															
10	20	30	40	50	60	70	80	90	100						
Opvarmning															
Humør undervejs															
Hvad gik godt															
Hvad kan gøres bedre															
Humør efter															
Noter															

Dato:

Vejr:     

Sted:

Coach:

Humør inden start



Kardio ☐

Styrke ☐

Mental ☐

Teknik ☐



Målsætning

Målsætning opfyldt

10

20

30

40

50

60

70

80

90

100

Opvarmning

Humør undervejs



Hvad gik godt

Hvad kan gøres bedre

Humør efter



Noter

Dato:

Vejr:     

Sted:

Coach:

Humør inden start															
Kardio	☐	Styrke	☐	Mental	☐	Teknik	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	
Målsætning															
Målsætning opfyldt															
10	20	30	40	50	60	70	80	90	100						
Opvarmning															
Humør undervejs															
Hvad gik godt															
Hvad kan gøres bedre															
Humør efter															
Noter															

Dato:

Vejr:     

Sted:

Coach:

Humør inden start															
Kardio	☐	Styrke	☐	Mental	☐	Teknik	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	
Målsætning															
Målsætning opfyldt															
10	20	30	40	50	60	70	80	90	100						
Opvarmning															
Humør undervejs															
Hvad gik godt															
Hvad kan gøres bedre															
Humør efter															
Noter															

Dato:

Vejr:     

Sted:

Coach:

Humør inden start															
Kardio	☐	Styrke	☐	Mental	☐	Teknik	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	
Målsætning															
Målsætning opfyldt															
10	20	30	40	50	60	70	80	90	100						
Opvarmning															
Humør undervejs															
Hvad gik godt															
Hvad kan gøres bedre															
Humør efter															
Noter															

Dato:

Vejr:     

Sted:

Coach:

Humør inden start															
Kardio	☐	Styrke	☐	Mental	☐	Teknik	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	
Målsætning															
Målsætning opfyldt															
10	20	30	40	50	60	70	80	90	100						
Opvarmning															
Humør undervejs															
Hvad gik godt															
Hvad kan gøres bedre															
Humør efter															
Noter															

Dato:

Vejr:     

Sted:

Coach:

Humør inden start															
Kardio	☐	Styrke	☐	Mental	☐	Teknik	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	
Målsætning															
Målsætning opfyldt															
10	20	30	40	50	60	70	80	90	100						
Opvarmning															
Humør undervejs															
Hvad gik godt															
Hvad kan gøres bedre															
Humør efter															
Noter															

Dato:

Vejr:     

Sted:

Coach:

Humør inden start															
Kardio	☐	Styrke	☐	Mental	☐	Teknik	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	
Målsætning															
Målsætning opfyldt															
10	20	30	40	50	60	70	80	90	100						
Opvarmning															
Humør undervejs															
Hvad gik godt															
Hvad kan gøres bedre															
Humør efter															
Noter															

Dato:

Vejr:     

Sted:

Coach:

Humør inden start															
Kardio	☐	Styrke	☐	Mental	☐	Teknik	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	
Målsætning															
Målsætning opfyldt															
10	20	30	40	50	60	70	80	90	100						
Opvarmning															
Humør undervejs															
Hvad gik godt															
Hvad kan gøres bedre															
Humør efter															
Noter															

Dato:

Vejr:     

Sted:

Coach:

Humør inden start															
Kardio	☐	Styrke	☐	Mental	☐	Teknik	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	
Målsætning															
Målsætning opfyldt															
10	20	30	40	50	60	70	80	90	100						
Opvarmning															
Humør undervejs															
Hvad gik godt															
Hvad kan gøres bedre															
Humør efter															
Noter															

Dato:

Vejr:     

Sted:

Coach:

Humør inden start															
Kardio	☐	Styrke	☐	Mental	☐	Teknik	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	
Målsætning															
Målsætning opfyldt															
10	20	30	40	50	60	70	80	90	100						
Opvarmning															
Humør undervejs															
Hvad gik godt															
Hvad kan gøres bedre															
Humør efter															
Noter															

Dato:

Vejr:     

Sted:

Coach:

Humør inden start															
Kardio	☐	Styrke	☐	Mental	☐	Teknik	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	
Målsætning															
Målsætning opfyldt															
10	20	30	40	50	60	70	80	90	100						
Opvarmning															
Humør undervejs															
Hvad gik godt															
Hvad kan gøres bedre															
Humør efter															
Noter															

Dato:

Vejr:     

Sted:

Coach:

Humør inden start															
Kardio	☐	Styrke	☐	Mental	☐	Teknik	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	
Målsætning															
Målsætning opfyldt															
10	20	30	40	50	60	70	80	90	100						
Opvarmning															
Humør undervejs															
Hvad gik godt															
Hvad kan gøres bedre															
Humør efter															
Noter															

Dato:

Vejr:     

Sted:

Coach:

Humør inden start															
Kardio	☐	Styrke	☐	Mental	☐	Teknik	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	
Målsætning															
Målsætning opfyldt															
10	20	30	40	50	60	70	80	90	100						
Opvarmning															
Humør undervejs															
Hvad gik godt															
Hvad kan gøres bedre															
Humør efter															
Noter															

Dato:

Vejr:     

Sted:

Coach:

Humør inden start															
Kardio	☐	Styrke	☐	Mental	☐	Teknik	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	
Målsætning															
Målsætning opfyldt															
10	20	30	40	50	60	70	80	90	100						
Opvarmning															
Humør undervejs															
Hvad gik godt															
Hvad kan gøres bedre															
Humør efter															
Noter															

Dato:

Vejr:     

Sted:

Coach:

Humør inden start															
Kardio	☐	Styrke	☐	Mental	☐	Teknik	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	
Målsætning															
Målsætning opfyldt															
10	20	30	40	50	60	70	80	90	100						
Opvarmning															
Humør undervejs															
Hvad gik godt															
Hvad kan gøres bedre															
Humør efter															
Noter															

Dato:

Vejr:     

Sted:

Coach:

Humør inden start															
Kardio	☐	Styrke	☐	Mental	☐	Teknik	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	
Målsætning															
Målsætning opfyldt															
10	20	30	40	50	60	70	80	90	100						
Opvarmning															
Humør undervejs															
Hvad gik godt															
Hvad kan gøres bedre															
Humør efter															
Noter															

Dato:

Vejr:     

Sted:

Coach:

Humør inden start															
Kardio	☐	Styrke	☐	Mental	☐	Teknik	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	
Målsætning															
Målsætning opfyldt															
10	20	30	40	50	60	70	80	90	100						
Opvarmning															
Humør undervejs															
Hvad gik godt															
Hvad kan gøres bedre															
Humør efter															
Noter															

Dato:

Vejr:     

Sted:

Coach:

Humør inden start															
Kardio	☐	Styrke	☐	Mental	☐	Teknik	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	
Målsætning															
Målsætning opfyldt															
10	20	30	40	50	60	70	80	90	100						
Opvarmning															
Humør undervejs															
Hvad gik godt															
Hvad kan gøres bedre															
Humør efter															
Noter															

Dato:

Vejr:     

Sted:

Coach:

Humør inden start															
Kardio	☐	Styrke	☐	Mental	☐	Teknik	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	
Målsætning															
Målsætning opfyldt															
10	20	30	40	50	60	70	80	90	100						
Opvarmning															
Humør undervejs															
Hvad gik godt															
Hvad kan gøres bedre															
Humør efter															
Noter															

Dato:

Vejr:     

Sted:

Coach:

Humør inden start															
Kardio	☐	Styrke	☐	Mental	☐	Teknik	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	
Målsætning															
Målsætning opfyldt															
10	20	30	40	50	60	70	80	90	100						
Opvarmning															
Humør undervejs															
Hvad gik godt															
Hvad kan gøres bedre															
Humør efter															
Noter															

Dato:

Vejr:     

Sted:

Coach:

Humør inden start															
Kardio	☐	Styrke	☐	Mental	☐	Teknik	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	
Målsætning															
Målsætning opfyldt															
10	20	30	40	50	60	70	80	90	100						
Opvarmning															
Humør undervejs															
Hvad gik godt															
Hvad kan gøres bedre															
Humør efter															
Noter															

Dato:

Vejr:     

Sted:

Coach:

Humør inden start															
Kardio	☐	Styrke	☐	Mental	☐	Teknik	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	
Målsætning															
Målsætning opfyldt															
10	20	30	40	50	60	70	80	90	100						
Opvarmning															
Humør undervejs															
Hvad gik godt															
Hvad kan gøres bedre															
Humør efter															
Noter															

Dato:

Vejr:     

Sted:

Coach:

Humør inden start



Kardio ☐

Styrke ☐

Mental ☐

Teknik ☐



Målsætning

Målsætning opfyldt

10

20

30

40

50

60

70

80

90

100

Opvarmning

Humør undervejs



Hvad gik godt

Hvad kan gøres bedre

Humør efter



Noter

Dato:

Vejr:     

Sted:

Coach:

Humør inden start															
Kardio	☐	Styrke	☐	Mental	☐	Teknik	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	
Målsætning															
Målsætning opfyldt															
10	20	30	40	50	60	70	80	90	100						
Opvarmning															
Humør undervejs															
Hvad gik godt															
Hvad kan gøres bedre															
Humør efter															
Noter															

Dato:

Vejr:     

Sted:

Coach:

Humør inden start															
Kardio	☐	Styrke	☐	Mental	☐	Teknik	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	
Målsætning															
Målsætning opfyldt															
10	20	30	40	50	60	70	80	90	100						
Opvarmning															
Humør undervejs															
Hvad gik godt															
Hvad kan gøres bedre															
Humør efter															
Noter															

Dato:

Vejr:     

Sted:

Coach:

Humør inden start															
Kardio	☐	Styrke	☐	Mental	☐	Teknik	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	
Målsætning															
Målsætning opfyldt															
10	20	30	40	50	60	70	80	90	100						
Opvarmning															
Humør undervejs															
Hvad gik godt															
Hvad kan gøres bedre															
Humør efter															
Noter															

Dato:

Vejr:     

Sted:

Coach:

Humør inden start															
Kardio	☐	Styrke	☐	Mental	☐	Teknik	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	
Målsætning															
Målsætning opfyldt															
10	20	30	40	50	60	70	80	90	100						
Opvarmning															
Humør undervejs															
Hvad gik godt															
Hvad kan gøres bedre															
Humør efter															
Noter															

Dato:

Vejr:     

Sted:

Coach:

Humør inden start															
Kardio	☐	Styrke	☐	Mental	☐	Teknik	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	
Målsætning															
Målsætning opfyldt															
10	20	30	40	50	60	70	80	90	100						
Opvarmning															
Humør undervejs															
Hvad gik godt															
Hvad kan gøres bedre															
Humør efter															
Noter															

Dato:

Vejr:     

Sted:

Coach:

Humør inden start															
Kardio	☐	Styrke	☐	Mental	☐	Teknik	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	
Målsætning															
Målsætning opfyldt															
10	20	30	40	50	60	70	80	90	100						
Opvarmning															
Humør undervejs															
Hvad gik godt															
Hvad kan gøres bedre															
Humør efter															
Noter															

Dato:

Vejr:     

Sted:

Coach:

Humør inden start															
Kardio	☐	Styrke	☐	Mental	☐	Teknik	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	
Målsætning															
Målsætning opfyldt															
10	20	30	40	50	60	70	80	90	100						
Opvarmning															
Humør undervejs															
Hvad gik godt															
Hvad kan gøres bedre															
Humør efter															
Noter															

Dato:

Vejr:     

Sted:

Coach:

Humør inden start															
Kardio	☐	Styrke	☐	Mental	☐	Teknik	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	
Målsætning															
Målsætning opfyldt															
10	20	30	40	50	60	70	80	90	100						
Opvarmning															
Humør undervejs															
Hvad gik godt															
Hvad kan gøres bedre															
Humør efter															
Noter															

Dato:

Vejr:     

Sted:

Coach:

Humør inden start															
Kardio	☐	Styrke	☐	Mental	☐	Teknik	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	
Målsætning															
Målsætning opfyldt															
10	20	30	40	50	60	70	80	90	100						
Opvarmning															
Humør undervejs															
Hvad gik godt															
Hvad kan gøres bedre															
Humør efter															
Noter															

Dato:

Vejr:     

Sted:

Coach:

Humør inden start															
Kardio	☐	Styrke	☐	Mental	☐	Teknik	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	
Målsætning															
Målsætning opfyldt															
10	20	30	40	50	60	70	80	90	100						
Opvarmning															
Humør undervejs															
Hvad gik godt															
Hvad kan gøres bedre															
Humør efter															
Noter															

Dato:

Vejr:     

Sted:

Coach:

Humør inden start															
Kardio	☐	Styrke	☐	Mental	☐	Teknik	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	
Målsætning															
Målsætning opfyldt															
10	20	30	40	50	60	70	80	90	100						
Opvarmning															
Humør undervejs															
Hvad gik godt															
Hvad kan gøres bedre															
Humør efter															
Noter															

Dato:

Vejr:     

Sted:

Coach:

Humør inden start      					
Kardio ☐	Styrke ☐	Mental ☐	Teknik ☐	☐	☐

Målsætning

Målsætning opfyldt

10	20	30	40	50	60	70	80	90	100
----	----	----	----	----	----	----	----	----	-----

Opvarmning

Humør undervejs      

Hvad gik godt

Hvad kan gøres bedre

Humør efter      

Noter

Dato:

Vejr:     

Sted:

Coach:

Humør inden start															
Kardio	☐	Styrke	☐	Mental	☐	Teknik	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	
Målsætning															
Målsætning opfyldt															
10	20	30	40	50	60	70	80	90	100						
Opvarmning															
Humør undervejs															
Hvad gik godt															
Hvad kan gøres bedre															
Humør efter															
Noter															

Dato:

Vejr:     

Sted:

Coach:

Humør inden start															
Kardio	☐	Styrke	☐	Mental	☐	Teknik	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	
Målsætning															
Målsætning opfyldt															
10	20	30	40	50	60	70	80	90	100						
Opvarmning															
Humør undervejs															
Hvad gik godt															
Hvad kan gøres bedre															
Humør efter															
Noter															

Dato:

Vejr:     

Sted:

Coach:

Humør inden start															
Kardio	☐	Styrke	☐	Mental	☐	Teknik	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	
Målsætning															
Målsætning opfyldt															
10	20	30	40	50	60	70	80	90	100						
Opvarmning															
Humør undervejs															
Hvad gik godt															
Hvad kan gøres bedre															
Humør efter															
Noter															

Dato:

Vejr:     

Sted:

Coach:

Humør inden start															
Kardio	☐	Styrke	☐	Mental	☐	Teknik	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	
Målsætning															
Målsætning opfyldt															
10	20	30	40	50	60	70	80	90	100						
Opvarmning															
Humør undervejs															
Hvad gik godt															
Hvad kan gøres bedre															
Humør efter															
Noter															

Dato:

Vejr:     

Sted:

Coach:

Humør inden start															
Kardio	☐	Styrke	☐	Mental	☐	Teknik	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	
Målsætning															
Målsætning opfyldt															
10	20	30	40	50	60	70	80	90	100						
Opvarmning															
Humør undervejs															
Hvad gik godt															
Hvad kan gøres bedre															
Humør efter															
Noter															

Dato:

Vejr:     

Sted:

Coach:

Humør inden start															
Kardio	☐	Styrke	☐	Mental	☐	Teknik	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	
Målsætning															
Målsætning opfyldt															
10	20	30	40	50	60	70	80	90	100						
Opvarmning															
Humør undervejs															
Hvad gik godt															
Hvad kan gøres bedre															
Humør efter															
Noter															

Dato:

Vejr:     

Sted:

Coach:

Humør inden start															
Kardio	☐	Styrke	☐	Mental	☐	Teknik	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	
Målsætning															
Målsætning opfyldt															
10	20	30	40	50	60	70	80	90	100						
Opvarmning															
Humør undervejs															
Hvad gik godt															
Hvad kan gøres bedre															
Humør efter															
Noter															

Dato:

Vejr:     

Sted:

Coach:

Humør inden start															
Kardio	☐	Styrke	☐	Mental	☐	Teknik	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	
Målsætning															
Målsætning opfyldt															
10	20	30	40	50	60	70	80	90	100						
Opvarmning															
Humør undervejs															
Hvad gik godt															
Hvad kan gøres bedre															
Humør efter															
Noter															

Dato:

Vejr:     

Sted:

Coach:

Humør inden start															
Kardio	☐	Styrke	☐	Mental	☐	Teknik	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	
Målsætning															
Målsætning opfyldt															
10	20	30	40	50	60	70	80	90	100						
Opvarmning															
Humør undervejs															
Hvad gik godt															
Hvad kan gøres bedre															
Humør efter															
Noter															

Dato:

Vejr:     

Sted:

Coach:

Humør inden start															
Kardio	☐	Styrke	☐	Mental	☐	Teknik	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	
Målsætning															
Målsætning opfyldt															
10	20	30	40	50	60	70	80	90	100						
Opvarmning															
Humør undervejs															
Hvad gik godt															
Hvad kan gøres bedre															
Humør efter															
Noter															

Dato:

Vejr:     

Sted:

Coach:

Humør inden start															
Kardio	☐	Styrke	☐	Mental	☐	Teknik	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	
Målsætning															
Målsætning opfyldt															
10	20	30	40	50	60	70	80	90	100						
Opvarmning															
Humør undervejs															
Hvad gik godt															
Hvad kan gøres bedre															
Humør efter															
Noter															

Dato:

Vejr:     

Sted:

Coach:

Humør inden start															
Kardio	☐	Styrke	☐	Mental	☐	Teknik	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	
Målsætning															
Målsætning opfyldt															
10	20	30	40	50	60	70	80	90	100						
Opvarmning															
Humør undervejs															
Hvad gik godt															
Hvad kan gøres bedre															
Humør efter															
Noter															

Dato:

Vejr:     

Sted:

Coach:

Humør inden start															
Kardio	☐	Styrke	☐	Mental	☐	Teknik	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	
Målsætning															
Målsætning opfyldt															
10	20	30	40	50	60	70	80	90	100						
Opvarmning															
Humør undervejs															
Hvad gik godt															
Hvad kan gøres bedre															
Humør efter															
Noter															

Dato:

Vejr:     

Sted:

Coach:

Humør inden start															
Kardio	☐	Styrke	☐	Mental	☐	Teknik	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	
Målsætning															
Målsætning opfyldt															
10	20	30	40	50	60	70	80	90	100						
Opvarmning															
Humør undervejs															
Hvad gik godt															
Hvad kan gøres bedre															
Humør efter															
Noter															

Dato:

Vejr:     

Sted:

Coach:

Humør inden start															
Kardio	☐	Styrke	☐	Mental	☐	Teknik	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	
Målsætning															
Målsætning opfyldt															
10	20	30	40	50	60	70	80	90	100						
Opvarmning															
Humør undervejs															
Hvad gik godt															
Hvad kan gøres bedre															
Humør efter															
Noter															

Dato:

Vejr:     

Sted:

Coach:

Humør inden start															
Kardio	☐	Styrke	☐	Mental	☐	Teknik	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	
Målsætning															
Målsætning opfyldt															
10	20	30	40	50	60	70	80	90	100						
Opvarmning															
Humør undervejs															
Hvad gik godt															
Hvad kan gøres bedre															
Humør efter															
Noter															

Dato:

Vejr:     

Sted:

Coach:

Humør inden start															
Kardio	☐	Styrke	☐	Mental	☐	Teknik	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	
Målsætning															
Målsætning opfyldt															
10	20	30	40	50	60	70	80	90	100						
Opvarmning															
Humør undervejs															
Hvad gik godt															
Hvad kan gøres bedre															
Humør efter															
Noter															

Dato:

Vejr:     

Sted:

Coach:

Humør inden start															
Kardio	☐	Styrke	☐	Mental	☐	Teknik	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	
Målsætning															
Målsætning opfyldt															
10	20	30	40	50	60	70	80	90	100						
Opvarmning															
Humør undervejs															
Hvad gik godt															
Hvad kan gøres bedre															
Humør efter															
Noter															

Dato:

Vejr:     

Sted:

Coach:

Humør inden start															
Kardio	☐	Styrke	☐	Mental	☐	Teknik	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	
Målsætning															
Målsætning opfyldt															
10	20	30	40	50	60	70	80	90	100						
Opvarmning															
Humør undervejs															
Hvad gik godt															
Hvad kan gøres bedre															
Humør efter															
Noter															

Dato:

Vejr:     

Sted:

Coach:

Humør inden start															
Kardio	☐	Styrke	☐	Mental	☐	Teknik	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	
Målsætning															
Målsætning opfyldt															
10	20	30	40	50	60	70	80	90	100						
Opvarmning															
Humør undervejs															
Hvad gik godt															
Hvad kan gøres bedre															
Humør efter															
Noter															

Dato:

Vejr:     

Sted:

Coach:

Humør inden start															
Kardio	☐	Styrke	☐	Mental	☐	Teknik	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	
Målsætning															
Målsætning opfyldt															
10	20	30	40	50	60	70	80	90	100						
Opvarmning															
Humør undervejs															
Hvad gik godt															
Hvad kan gøres bedre															
Humør efter															
Noter															

Dato:

Vejr:     

Sted:

Coach:

Humør inden start															
Kardio	☐	Styrke	☐	Mental	☐	Teknik	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	
Målsætning															
Målsætning opfyldt															
10	20	30	40	50	60	70	80	90	100						
Opvarmning															
Humør undervejs															
Hvad gik godt															
Hvad kan gøres bedre															
Humør efter															
Noter															

Dato:

Vejr:     

Sted:

Coach:

Humør inden start															
Kardio	☐	Styrke	☐	Mental	☐	Teknik	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	
Målsætning															
Målsætning opfyldt															
10	20	30	40	50	60	70	80	90	100						
Opvarmning															
Humør undervejs															
Hvad gik godt															
Hvad kan gøres bedre															
Humør efter															
Noter															

Dato:

Vejr:     

Sted:

Coach:

Humør inden start															
Kardio	☐	Styrke	☐	Mental	☐	Teknik	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	
Målsætning															
Målsætning opfyldt															
10	20	30	40	50	60	70	80	90	100						
Opvarmning															
Humør undervejs															
Hvad gik godt															
Hvad kan gøres bedre															
Humør efter															
Noter															

Dato:

Vejr:     

Sted:

Coach:

Humør inden start															
Kardio	☐	Styrke	☐	Mental	☐	Teknik	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	
Målsætning															
Målsætning opfyldt															
10	20	30	40	50	60	70	80	90	100						
Opvarmning															
Humør undervejs															
Hvad gik godt															
Hvad kan gøres bedre															
Humør efter															
Noter															

Dato:

Vejr:     

Sted:

Coach:

Humør inden start															
Kardio	☐	Styrke	☐	Mental	☐	Teknik	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	
Målsætning															
Målsætning opfyldt															
10	20	30	40	50	60	70	80	90	100						
Opvarmning															
Humør undervejs															
Hvad gik godt															
Hvad kan gøres bedre															
Humør efter															
Noter															

Dato:

Vejr:     

Sted:

Coach:

Humør inden start															
Kardio	☐	Styrke	☐	Mental	☐	Teknik	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	
Målsætning															
Målsætning opfyldt															
10	20	30	40	50	60	70	80	90	100						
Opvarmning															
Humør undervejs															
Hvad gik godt															
Hvad kan gøres bedre															
Humør efter															
Noter															

Dato:

Vejr:     

Sted:

Coach:

Humør inden start															
Kardio	☐	Styrke	☐	Mental	☐	Teknik	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	
Målsætning															
Målsætning opfyldt															
10	20	30	40	50	60	70	80	90	100						
Opvarmning															
Humør undervejs															
Hvad gik godt															
Hvad kan gøres bedre															
Humør efter															
Noter															

Dato:

Vejr:     

Sted:

Coach:

Humør inden start															
Kardio	☐	Styrke	☐	Mental	☐	Teknik	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	
Målsætning															
Målsætning opfyldt															
10	20	30	40	50	60	70	80	90	100						
Opvarmning															
Humør undervejs															
Hvad gik godt															
Hvad kan gøres bedre															
Humør efter															
Noter															

Dato:

Vejr:     

Sted:

Coach:

Humør inden start															
Kardio	☐	Styrke	☐	Mental	☐	Teknik	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	
Målsætning															
Målsætning opfyldt															
10	20	30	40	50	60	70	80	90	100						
Opvarmning															
Humør undervejs															
Hvad gik godt															
Hvad kan gøres bedre															
Humør efter															
Noter															

Dato:

Vejr:     

Sted:

Coach:

Humør inden start															
Kardio	☐	Styrke	☐	Mental	☐	Teknik	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	
Målsætning															
Målsætning opfyldt															
10	20	30	40	50	60	70	80	90	100						
Opvarmning															
Humør undervejs															
Hvad gik godt															
Hvad kan gøres bedre															
Humør efter															
Noter															

Dato:

Vejr:     

Sted:

Coach:

Humør inden start															
Kardio	☐	Styrke	☐	Mental	☐	Teknik	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	
Målsætning															
Målsætning opfyldt															
10	20	30	40	50	60	70	80	90	100						
Opvarmning															
Humør undervejs															
Hvad gik godt															
Hvad kan gøres bedre															
Humør efter															
Noter															

Dato:

Vejr:     

Sted:

Coach:

Humør inden start															
Kardio	☐	Styrke	☐	Mental	☐	Teknik	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	
Målsætning															
Målsætning opfyldt															
10	20	30	40	50	60	70	80	90	100						
Opvarmning															
Humør undervejs															
Hvad gik godt															
Hvad kan gøres bedre															
Humør efter															
Noter															

Dato:

Vejr:     

Sted:

Coach:

Humør inden start															
Kardio	☐	Styrke	☐	Mental	☐	Teknik	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	
Målsætning															
Målsætning opfyldt															
10	20	30	40	50	60	70	80	90	100						
Opvarmning															
Humør undervejs															
Hvad gik godt															
Hvad kan gøres bedre															
Humør efter															
Noter															

Dato:

Vejr:     

Sted:

Coach:

Humør inden start															
Kardio	☐	Styrke	☐	Mental	☐	Teknik	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	
Målsætning															
Målsætning opfyldt															
10	20	30	40	50	60	70	80	90	100						
Opvarmning															
Humør undervejs															
Hvad gik godt															
Hvad kan gøres bedre															
Humør efter															
Noter															

Dato:

Vejr:     

Sted:

Coach:

Humør inden start															
Kardio	☐	Styrke	☐	Mental	☐	Teknik	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	
Målsætning															
Målsætning opfyldt															
10	20	30	40	50	60	70	80	90	100						
Opvarmning															
Humør undervejs															
Hvad gik godt															
Hvad kan gøres bedre															
Humør efter															
Noter															

Dato:

Vejr:     

Sted:

Coach:

Humør inden start															
Kardio	☐	Styrke	☐	Mental	☐	Teknik	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	
Målsætning															
Målsætning opfyldt															
10	20	30	40	50	60	70	80	90	100						
Opvarmning															
Humør undervejs															
Hvad gik godt															
Hvad kan gøres bedre															
Humør efter															
Noter															

Dato:

Vejr:     

Sted:

Coach:

Humør inden start



Kardio ☐

Styrke ☐

Mental ☐

Teknik ☐



Målsætning

Målsætning opfyldt

10

20

30

40

50

60

70

80

90

100

Opvarmning

Humør undervejs



Hvad gik godt

Hvad kan gøres bedre

Humør efter



Noter

Dato:

Vejr:     

Sted:

Coach:

Humør inden start															
Kardio	☐	Styrke	☐	Mental	☐	Teknik	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	
Målsætning															
Målsætning opfyldt															
10	20	30	40	50	60	70	80	90	100						
Opvarmning															
Humør undervejs															
Hvad gik godt															
Hvad kan gøres bedre															
Humør efter															
Noter															

Dato:

Vejr:     

Sted:

Coach:

Humør inden start



Kardio ☐

Styrke ☐

Mental ☐

Teknik ☐



Målsætning

Målsætning opfyldt

10

20

30

40

50

60

70

80

90

100

Opvarmning

Humør undervejs



Hvad gik godt

Hvad kan gøres bedre

Humør efter



Noter

Dato:

Vejr:     

Sted:

Coach:

Humør inden start															
Kardio	☐	Styrke	☐	Mental	☐	Teknik	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	
Målsætning															
Målsætning opfyldt															
10	20	30	40	50	60	70	80	90	100						
Opvarmning															
Humør undervejs															
Hvad gik godt															
Hvad kan gøres bedre															
Humør efter															
Noter															

Dato:

Vejr:     

Sted:

Coach:

Humør inden start															
Kardio	☐	Styrke	☐	Mental	☐	Teknik	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	
Målsætning															
Målsætning opfyldt															
10	20	30	40	50	60	70	80	90	100						
Opvarmning															
Humør undervejs															
Hvad gik godt															
Hvad kan gøres bedre															
Humør efter															
Noter															

Dato:

Vejr:     

Sted:

Coach:

Humør inden start															
Kardio	☐	Styrke	☐	Mental	☐	Teknik	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	
Målsætning															
Målsætning opfyldt															
10	20	30	40	50	60	70	80	90	100						
Opvarmning															
Humør undervejs															
Hvad gik godt															
Hvad kan gøres bedre															
Humør efter															
Noter															

Dato:

Vejr:     

Sted:

Coach:

Humør inden start															
Kardio	☐	Styrke	☐	Mental	☐	Teknik	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	
Målsætning															
Målsætning opfyldt															
10	20	30	40	50	60	70	80	90	100						
Opvarmning															
Humør undervejs															
Hvad gik godt															
Hvad kan gøres bedre															
Humør efter															
Noter															

Dato:

Vejr:     

Sted:

Coach:

Humør inden start															
Kardio	☐	Styrke	☐	Mental	☐	Teknik	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	
Målsætning															
Målsætning opfyldt															
10	20	30	40	50	60	70	80	90	100						
Opvarmning															
Humør undervejs															
Hvad gik godt															
Hvad kan gøres bedre															
Humør efter															
Noter															

Dato:

Vejr:     

Sted:

Coach:

Humør inden start															
Kardio	☐	Styrke	☐	Mental	☐	Teknik	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	
Målsætning															
Målsætning opfyldt															
10	20	30	40	50	60	70	80	90	100						
Opvarmning															
Humør undervejs															
Hvad gik godt															
Hvad kan gøres bedre															
Humør efter															
Noter															

Dato:

Vejr:     

Sted:

Coach:

Humør inden start															
Kardio	☐	Styrke	☐	Mental	☐	Teknik	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	
Målsætning															
Målsætning opfyldt															
10	20	30	40	50	60	70	80	90	100						
Opvarmning															
Humør undervejs															
Hvad gik godt															
Hvad kan gøres bedre															
Humør efter															
Noter															

Dato:

Vejr:     

Sted:

Coach:

Humør inden start															
Kardio	☐	Styrke	☐	Mental	☐	Teknik	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	
Målsætning															
Målsætning opfyldt															
10	20	30	40	50	60	70	80	90	100						
Opvarmning															
Humør undervejs															
Hvad gik godt															
Hvad kan gøres bedre															
Humør efter															
Noter															

Dato:

Vejr:     

Sted:

Coach:

Humør inden start															
Kardio	☐	Styrke	☐	Mental	☐	Teknik	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	
Målsætning															
Målsætning opfyldt															
10	20	30	40	50	60	70	80	90	100						
Opvarmning															
Humør undervejs															
Hvad gik godt															
Hvad kan gøres bedre															
Humør efter															
Noter															

Dato:

Vejr:     

Sted:

Coach:

Humør inden start											
Kardio	☐	Styrke	☐	Mental	☐	Teknik	☐		☐		☐

Målsætning

Målsætning opfyldt

10	20	30	40	50	60	70	80	90	100
----	----	----	----	----	----	----	----	----	-----

Opvarmning

Humør undervejs

					
---	---	---	---	---	---

Hvad gik godt

Hvad kan gøres bedre

Humør efter

					
---	---	---	---	---	---

Noter

Dato:

Vejr:     

Sted:

Coach:

Humør inden start															
Kardio	☐	Styrke	☐	Mental	☐	Teknik	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	
Målsætning															
Målsætning opfyldt															
10	20	30	40	50	60	70	80	90	100						
Opvarmning															
Humør undervejs															
Hvad gik godt															
Hvad kan gøres bedre															
Humør efter															
Noter															

Dato:

Vejr:     

Sted:

Coach:

Humør inden start															
Kardio	☐	Styrke	☐	Mental	☐	Teknik	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	
Målsætning															
Målsætning opfyldt															
10	20	30	40	50	60	70	80	90	100						
Opvarmning															
Humør undervejs															
Hvad gik godt															
Hvad kan gøres bedre															
Humør efter															
Noter															

Dato:

Vejr:     

Sted:

Coach:

Humør inden start															
Kardio	☐	Styrke	☐	Mental	☐	Teknik	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	
Målsætning															
Målsætning opfyldt															
10	20	30	40	50	60	70	80	90	100						
Opvarmning															
Humør undervejs															
Hvad gik godt															
Hvad kan gøres bedre															
Humør efter															
Noter															

Dato:

Vejr:     

Sted:

Coach:

Humør inden start



Kardio ☐

Styrke ☐

Mental ☐

Teknik ☐



Målsætning

Målsætning opfyldt

10

20

30

40

50

60

70

80

90

100

Opvarmning

Humør undervejs



Hvad gik godt

Hvad kan gøres bedre

Humør efter



Noter

Dato:

Vejr:     

Sted:

Coach:

Humør inden start															
Kardio	☐	Styrke	☐	Mental	☐	Teknik	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	
Målsætning															
Målsætning opfyldt															
10	20	30	40	50	60	70	80	90	100						
Opvarmning															
Humør undervejs															
Hvad gik godt															
Hvad kan gøres bedre															
Humør efter															
Noter															

Dato:

Vejr:     

Sted:

Coach:

Humør inden start      					
Kardio ☐	Styrke ☐	Mental ☐	Teknik ☐	☐	☐

Målsætning

Målsætning opfyldt

10	20	30	40	50	60	70	80	90	100
----	----	----	----	----	----	----	----	----	-----

Opvarmning

Humør undervejs      

Hvad gik godt

Hvad kan gøres bedre

Humør efter      

Noter

Dato:

Vejr:     

Sted:

Coach:

Humør inden start															
Kardio	☐	Styrke	☐	Mental	☐	Teknik	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	
Målsætning															
Målsætning opfyldt															
10	20	30	40	50	60	70	80	90	100						
Opvarmning															
Humør undervejs															
Hvad gik godt															
Hvad kan gøres bedre															
Humør efter															
Noter															

Dato:

Vejr:     

Sted:

Coach:

Humør inden start															
Kardio	☐	Styrke	☐	Mental	☐	Teknik	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	
Målsætning															
Målsætning opfyldt															
10	20	30	40	50	60	70	80	90	100						
Opvarmning															
Humør undervejs															
Hvad gik godt															
Hvad kan gøres bedre															
Humør efter															
Noter															

Dato:

Vejr:     

Sted:

Coach:

Humør inden start															
Kardio	☐	Styrke	☐	Mental	☐	Teknik	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	
Målsætning															
Målsætning opfyldt															
10	20	30	40	50	60	70	80	90	100						
Opvarmning															
Humør undervejs															
Hvad gik godt															
Hvad kan gøres bedre															
Humør efter															
Noter															

Dato:

Vejr:     

Sted:

Coach:

Humør inden start															
Kardio	☐	Styrke	☐	Mental	☐	Teknik	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	
Målsætning															
Målsætning opfyldt															
10	20	30	40	50	60	70	80	90	100						
Opvarmning															
Humør undervejs															
Hvad gik godt															
Hvad kan gøres bedre															
Humør efter															
Noter															

SIDEIDEER

Undervejs i konkurrencer og træning får man nogen gange forstyrrende ideer og tanker. Det kan være at man faktisk gerne vil beholde ideerne, men vil tage stilling til dem senere. Skriv dem ned i dette afsnit, så du har dem.

Sideideer

Sideideer

Sideideer

UDSTYR

I dette afsnit kan du notere alt ned om dit udstyr. Det er alt lige fra strengehøjde og sigtemærker til plunger indstilling, antal kordeller i strengen, til hvilke pile du skyder med, og hvilken hat du har på, samt hvilket release du benytter.

Udstyr - Bue

Udstyr - Bue

Udstyr - øvrigt

Udstyr - Beklædning

Udstyr - Andet

AKTUELLE KONKURRENCER

Hvis du har planlagte konkurrencer kan du skrive dem ind her. Skriv gerne vigtigheden af stævnet også, samt din målsætning.

Konkurrence:	Dato:
Sted:	
Målsætning	
Vigtighed:     	Vejr:     
Hvordan gik det så:      	
Noter:	

Konkurrence:	Dato:
Sted:	
Målsætning	
Vigtighed:     	Vejr:     
Hvordan gik det så:      	
Noter:	

Konkurrence:	Dato:
Sted:	
Målsætning	
Vigtighed:     	Vejr:     
Hvordan gik det så:      	
Noter:	

Konkurrence:	Dato:
Sted:	
Målsætning	
Vigtighed:     	Vejr:     
Hvordan gik det så:      	
Noter:	

Konkurrence:	Dato:
Sted:	
Målsætning	
Vigtighed:     	Vejr:     
Hvordan gik det så:      	
Noter:	

Konkurrence:	Dato:
Sted:	
Målsætning	
Vigtighed:     	Vejr:     
Hvordan gik det så:      	
Noter:	

Konkurrence:	Dato:
Sted:	
Målsætning	
Vigtighed: ☐ ↑ ☐ ↗ ☐ → ☐ ↘ ☐ ↓	Vejr:     
Hvordan gik det så:      	
Noter:	

Konkurrence:	Dato:
Sted:	
Målsætning	
Vigtighed: ☐ ↑ ☐ ↗ ☐ → ☐ ↘ ☐ ↓	Vejr:     
Hvordan gik det så:      	
Noter:	

Konkurrence:	Dato:
Sted:	
Målsætning	
Vigtighed:     	Vejr:     
Hvordan gik det så:      	
Noter:	

Konkurrence:	Dato:
Sted:	
Målsætning	
Vigtighed:     	Vejr:     
Hvordan gik det så:      	
Noter:	

Konkurrence:	Dato:
Sted:	
Målsætning	
Vigtighed:     	Vejr:     
Hvordan gik det så:      	
Noter:	

Konkurrence:	Dato:
Sted:	
Målsætning	
Vigtighed:     	Vejr:     
Hvordan gik det så:      	
Noter:	

Konkurrence:	Dato:
Sted:	
Målsætning	
Vigtighed:     	Vejr:     
Hvordan gik det så:      	
Noter:	

Konkurrence:	Dato:
Sted:	
Målsætning	
Vigtighed:     	Vejr:     
Hvordan gik det så:      	
Noter:	

Konkurrence:	Dato:
Sted:	
Målsætning	
Vigtighed:     	Vejr:     
Hvordan gik det så:      	
Noter:	

Konkurrence:	Dato:
Sted:	
Målsætning	
Vigtighed:     	Vejr:     
Hvordan gik det så:      	
Noter:	

Konkurrence:	Dato:
Sted:	
Målsætning	
Vigtighed:     	Vejr:     
Hvordan gik det så:      	
Noter:	

Konkurrence:	Dato:
Sted:	
Målsætning	
Vigtighed:     	Vejr:     
Hvordan gik det så:      	
Noter:	

Konkurrence:	Dato:
Sted:	
Målsætning	
Vigtighed:     	Vejr:     
Hvordan gik det så:      	
Noter:	

Konkurrence:	Dato:
Sted:	
Målsætning	
Vigtighed:     	Vejr:     
Hvordan gik det så:      	
Noter:	

Konkurrence:	Dato:
Sted:	
Målsætning	
Vigtighed:     	Vejr:     
Hvordan gik det så:      	
Noter:	

Konkurrence:	Dato:
Sted:	
Målsætning	
Vigtighed:     	Vejr:     
Hvordan gik det så:      	
Noter:	

VISDOMSORD

Finder du selv på nogle visdomsord, eller får du nogle at vide, læser dem eller hvor du end får dem fra, kan du notere dem ned her. Visdomsord kan være med til at du holder fokus eller måske genfinder fokus.

Visdomsord

Visdomsord

GYLDNE ØJEBLIKKE

Gyldne øjeblikke er vigtige. Oplever du at alt bare kører som det skal, du kan næsten ikke ramme ved siden af. Du er glad, og alt er bare perfekt. Eller måske oplever du noget ved træning eller konkurrence som ikke decideret har med sporten at gøre, men gør dig rigtig glad alligevel. Skriv tankerne og følelserne så detaljerede som muligt, du kan bruge dem til positiv selvtale en anden gang.

Gyldne øjeblikke

Gyldne øjeblikke

Gyldne øjeblikke

Gyldne øjeblikke

Gyldne øjeblikke

SUCCES

Her skriver du dine belønninger. Det er et vigtigt afsnit i træningsbogen. Alle dine succeser kommer ind her. Det kan være succeser hvor du vandt en konkurrence og du skriver med store bogstaver ”JEG VANDT”. Det kan også være hvis du har slået personlig rekord, eller det lykkes dig at slå din yndlingsmodstander. Her skriver du alt det ned der føles som succes, også de ting du reelt ikke har indflydelse på, som f.eks. at vinde.

Succes

Succes

Succes

Succes

Succes

SKYDESEDLER

Der er nogle skydesedler og grupperingsansigter du kan bruge til når du trimmer, sorterer pile eller blot skriver point fordi du gerne vil skrive point.

Dato: _____ Afstand: _____

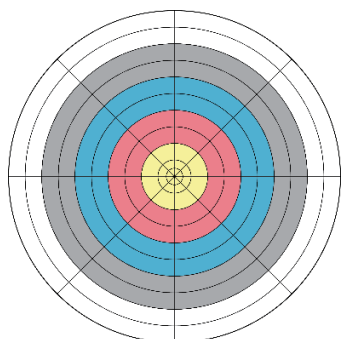
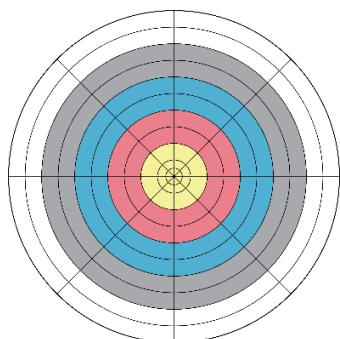
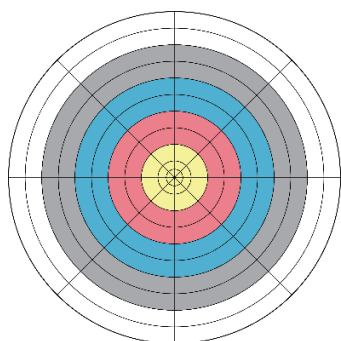
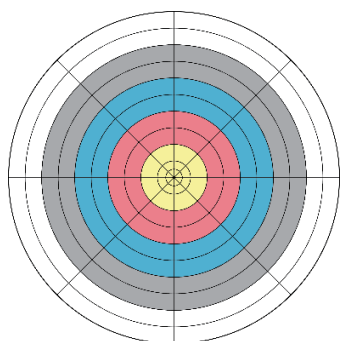
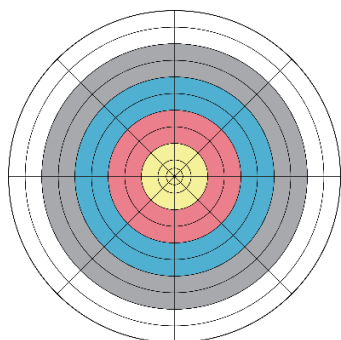
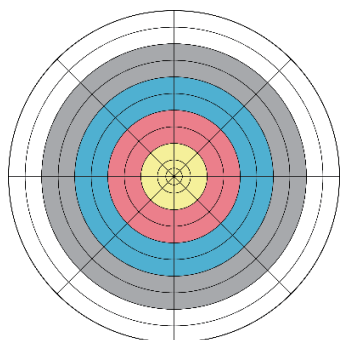
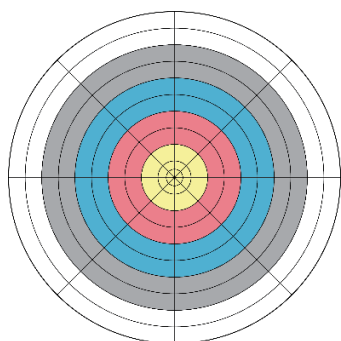
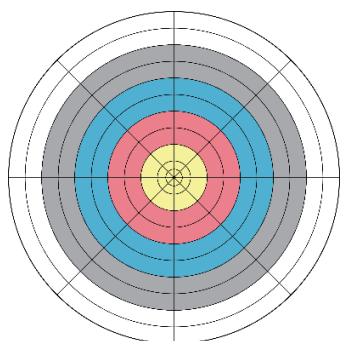
Sum

--

Dato: _____ Afstand: _____

Sum

--



Dato: _____ Afstand: _____

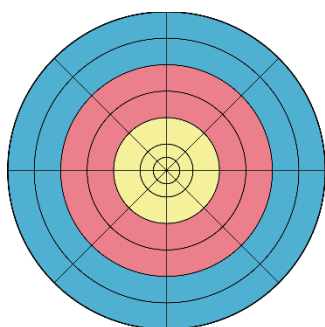
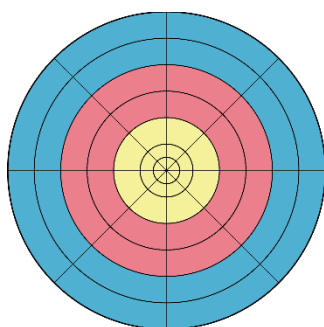
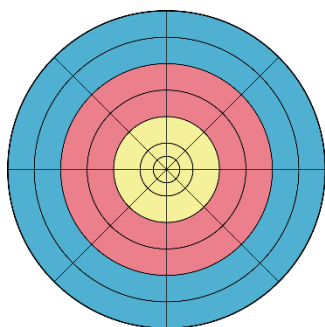
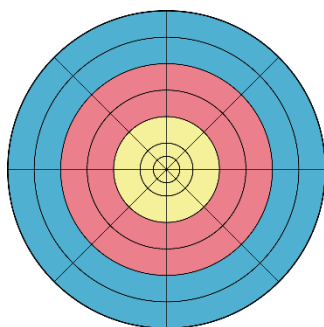
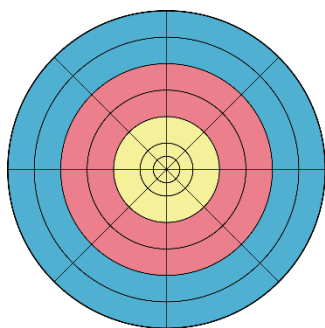
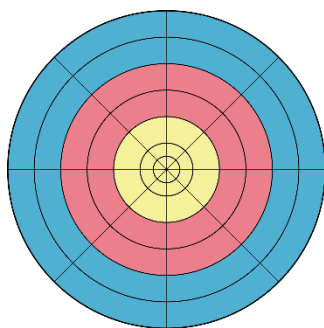
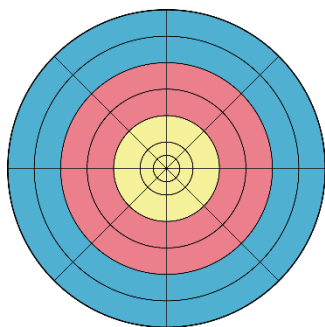
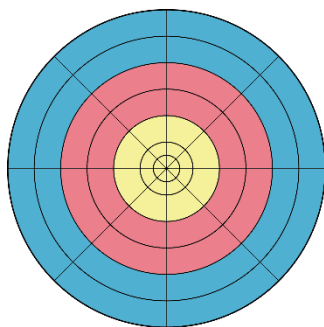
Sum

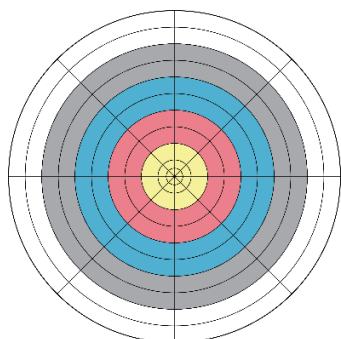
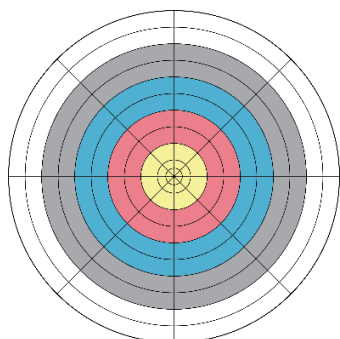
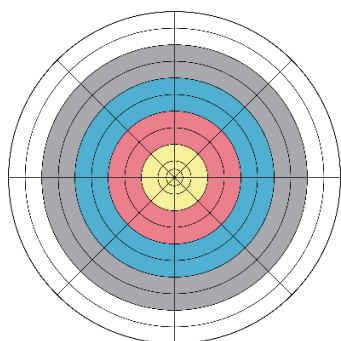
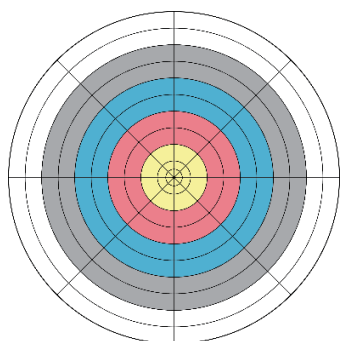
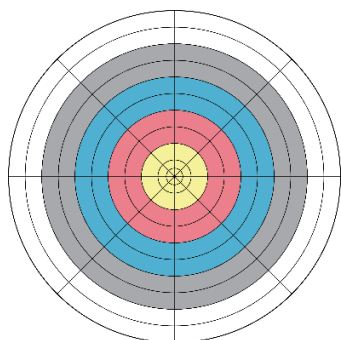
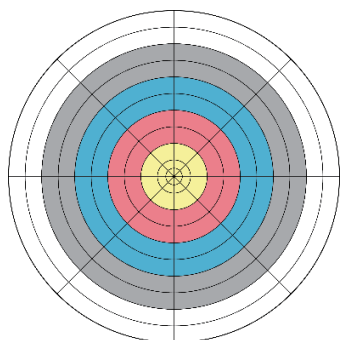
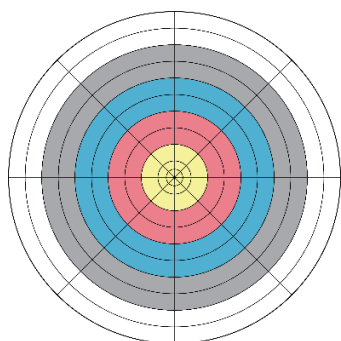
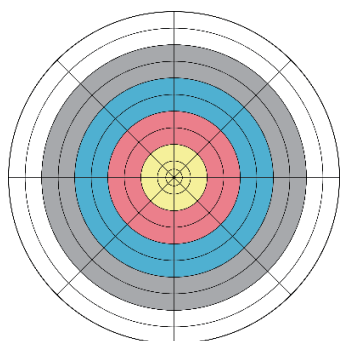
--

Dato: _____ Afstand: _____

Sum

--





Dato: _____ Afstand: _____

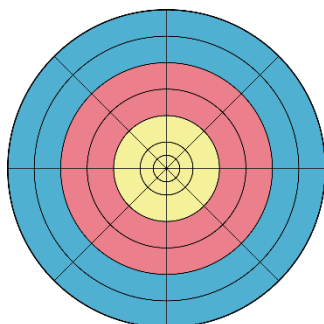
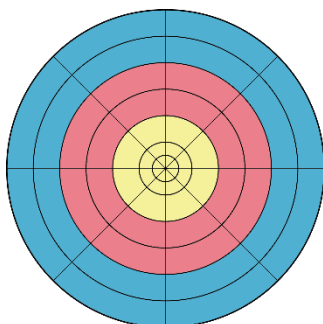
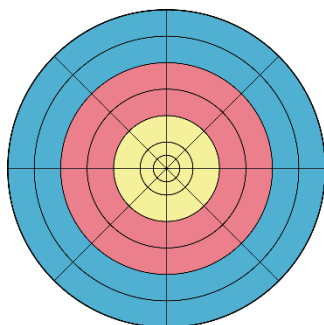
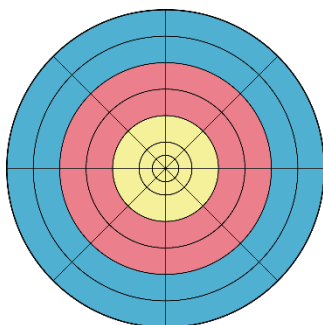
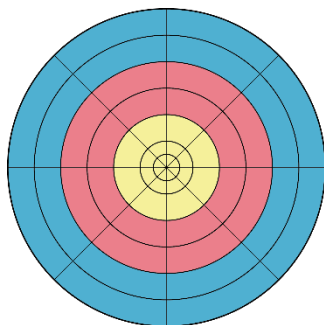
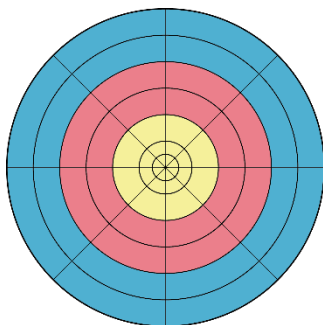
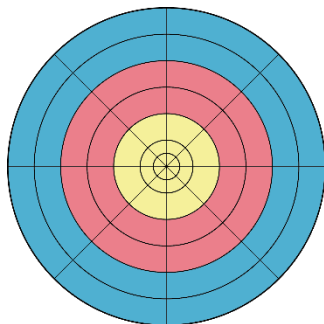
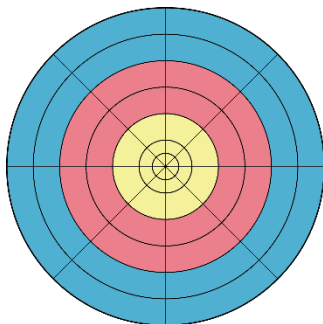
Sum

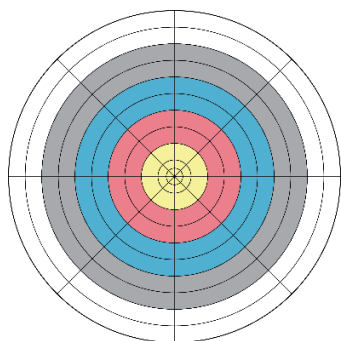
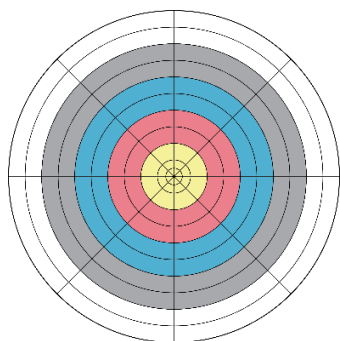
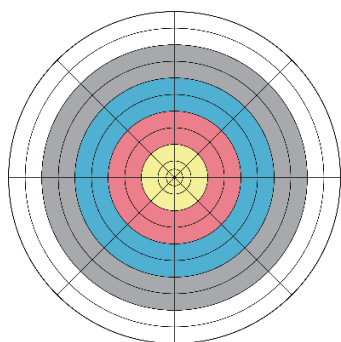
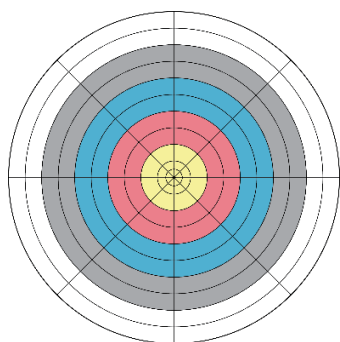
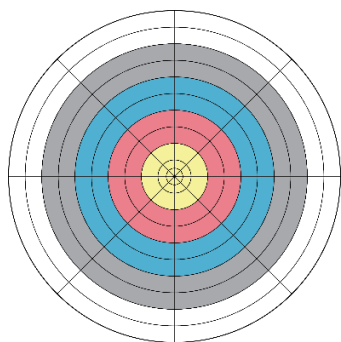
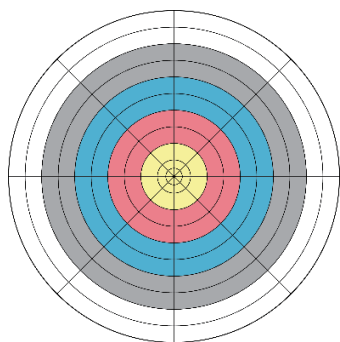
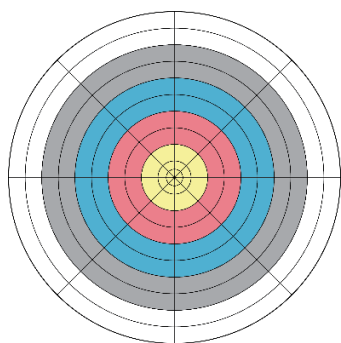
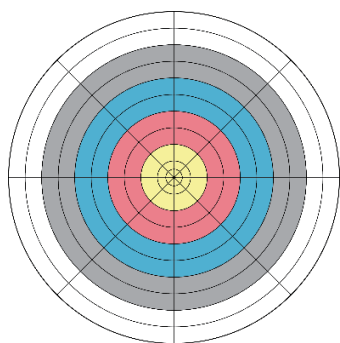
--

Dato: _____ Afstand: _____

Sum

--





Dato: _____ Afstand: _____

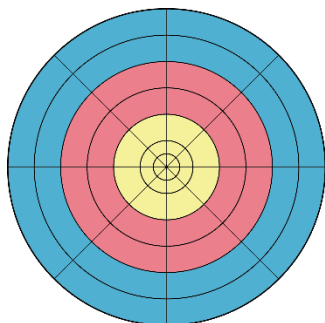
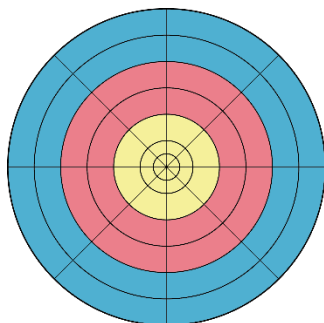
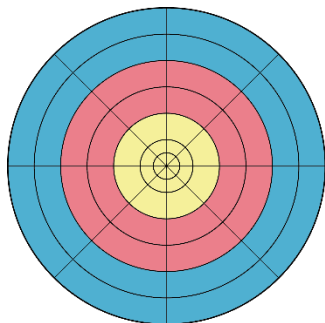
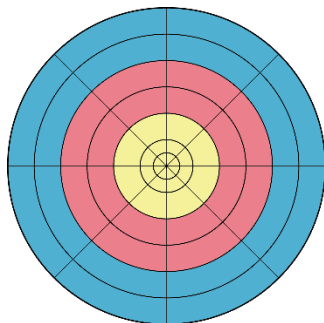
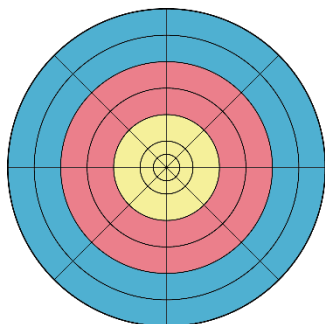
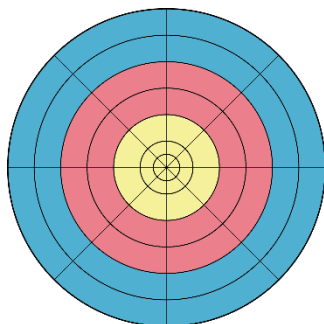
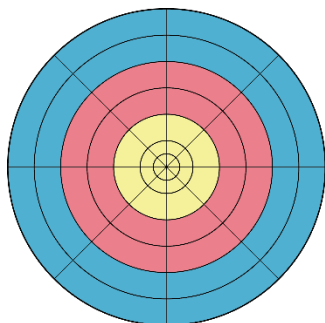
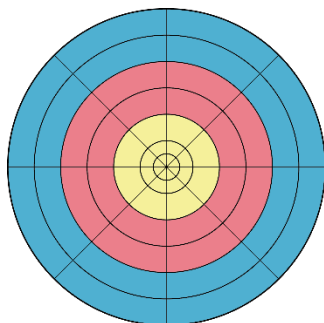
Sum

--

Dato: _____ Afstand: _____

Sum

--



Dato: _____ Afstand: _____

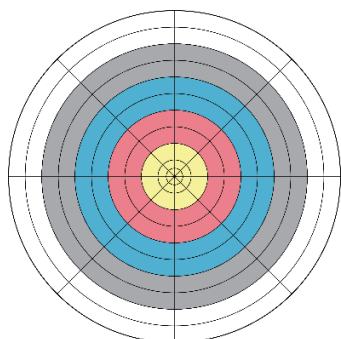
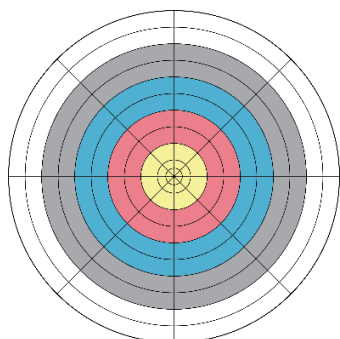
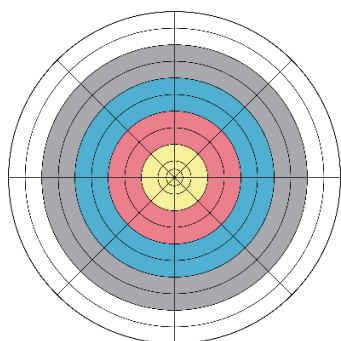
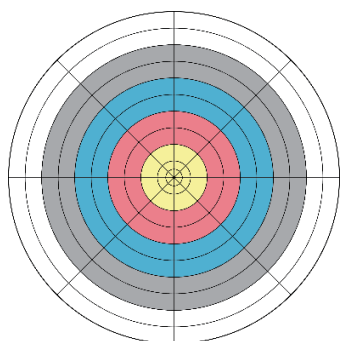
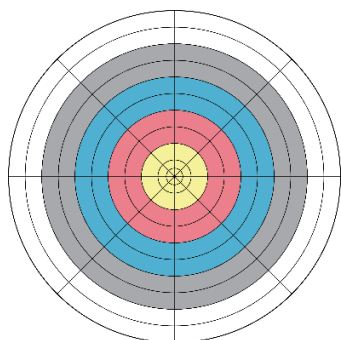
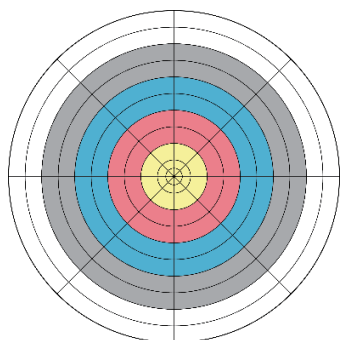
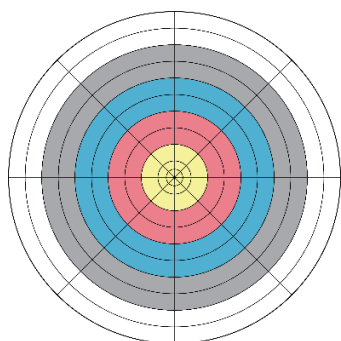
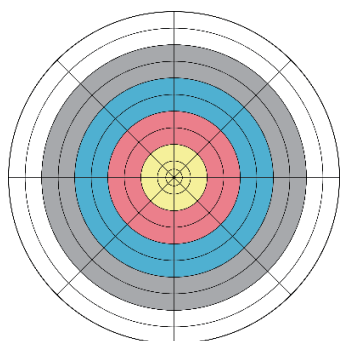
Sum

--

Dato: _____ Afstand: _____

Sum

--



Dato: _____ Afstand: _____

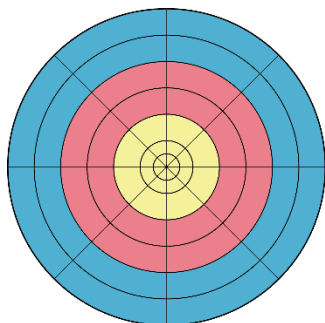
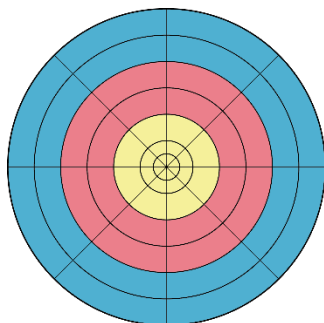
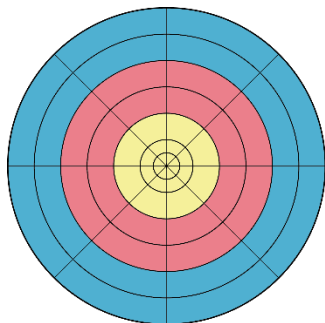
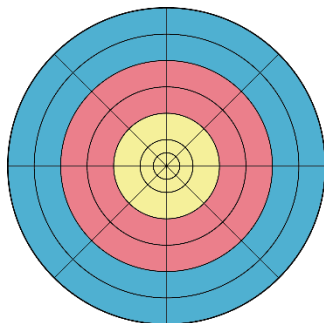
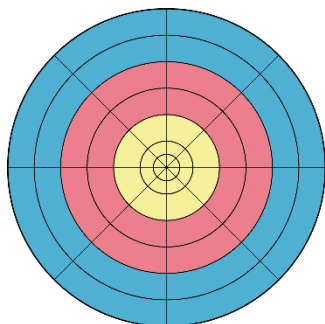
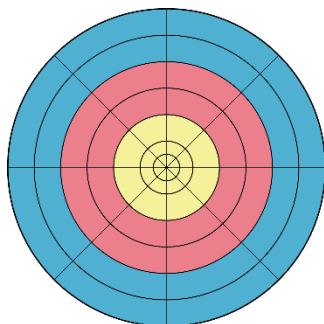
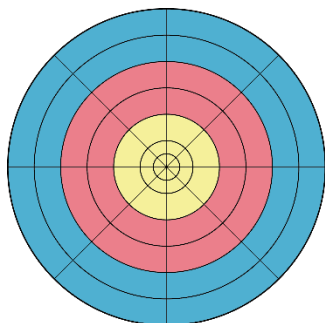
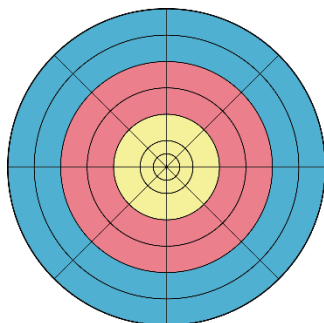
Sum

--

Dato: _____ Afstand: _____

Sum

--



Dato: _____ Afstand: _____

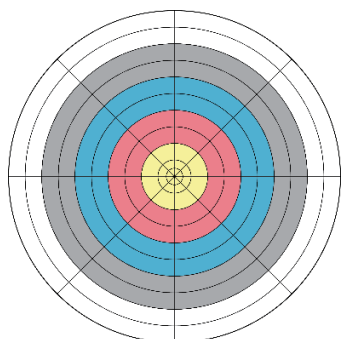
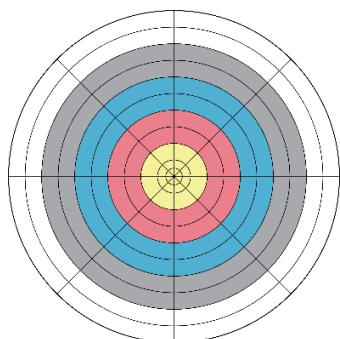
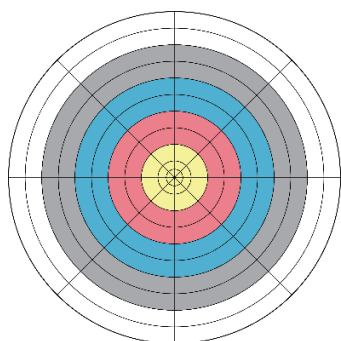
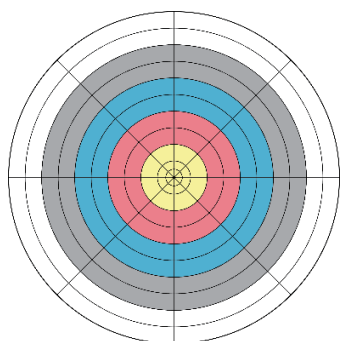
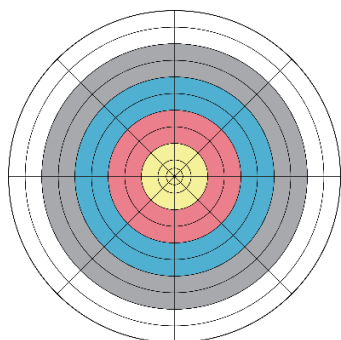
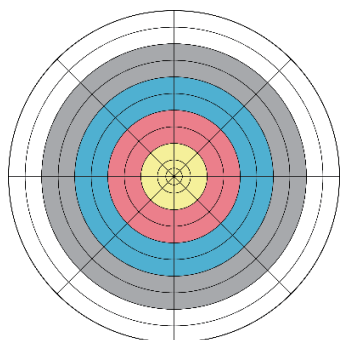
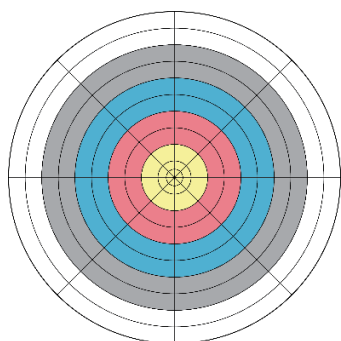
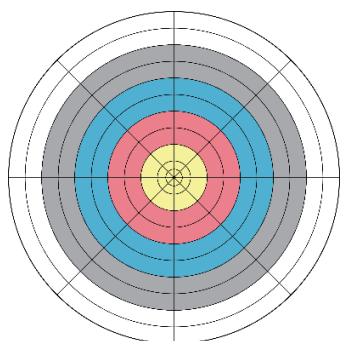
Sum

--

Dato: _____ Afstand: _____

Sum

--



Dato: _____ Afstand: _____

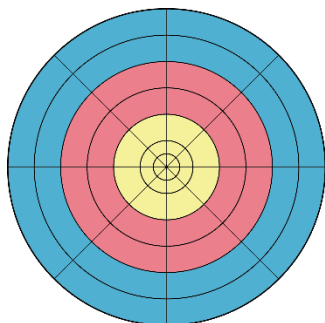
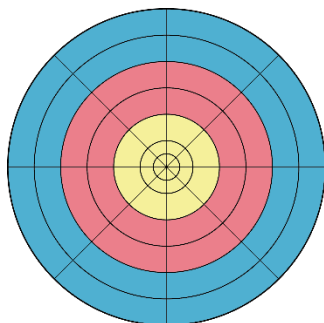
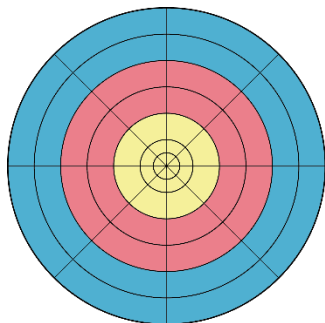
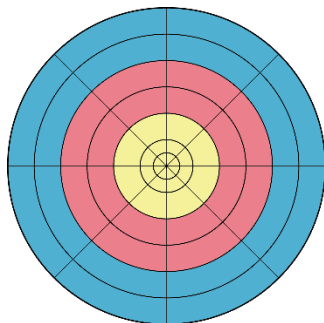
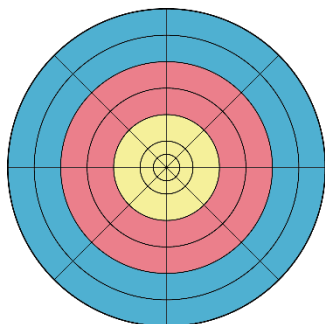
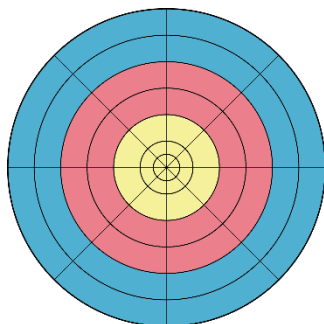
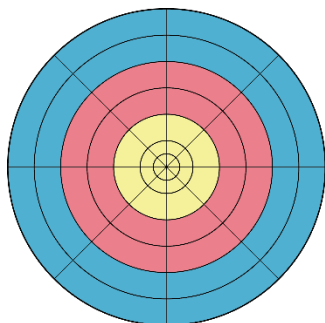
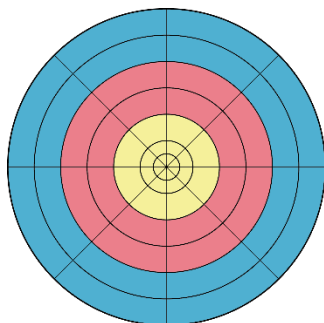
Sum

--

Dato: _____ Afstand: _____

Sum

--



Dato: _____ Afstand: _____

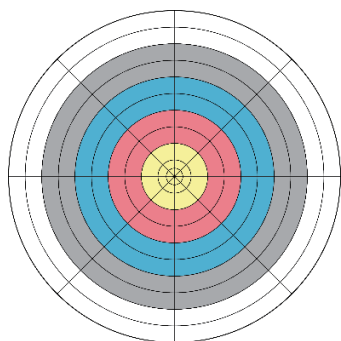
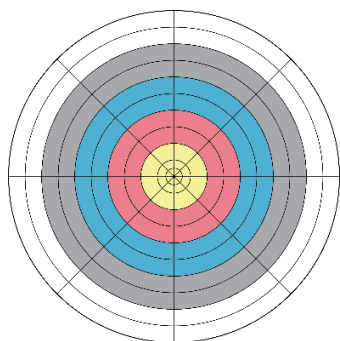
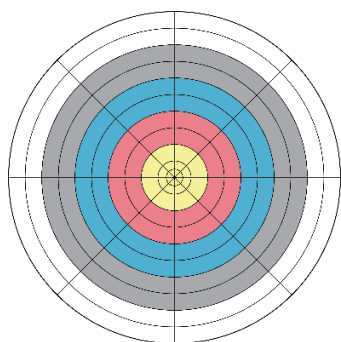
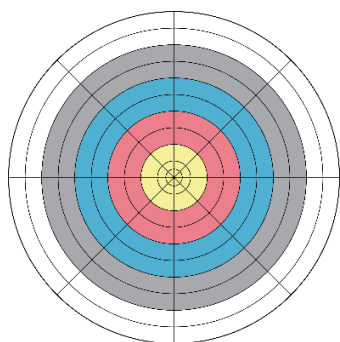
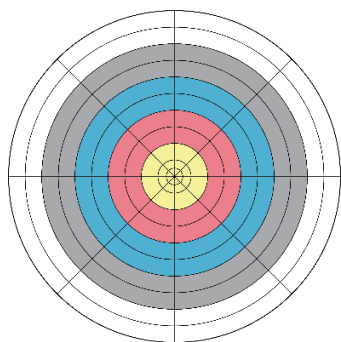
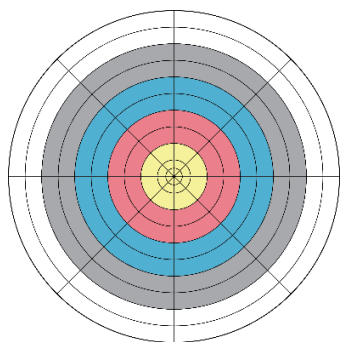
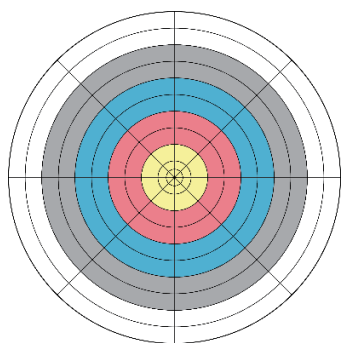
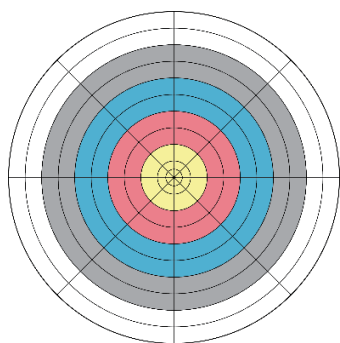
Sum

--

Dato: _____ Afstand: _____

Sum

--



Dato: _____ Afstand: _____

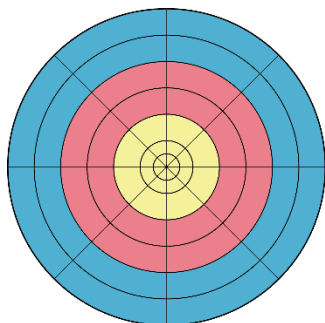
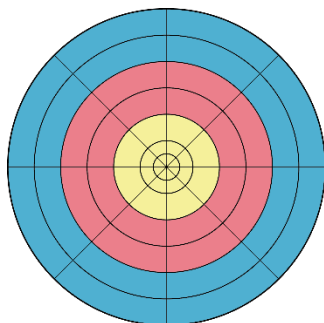
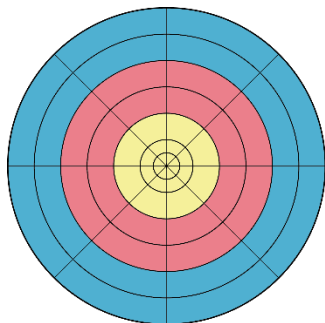
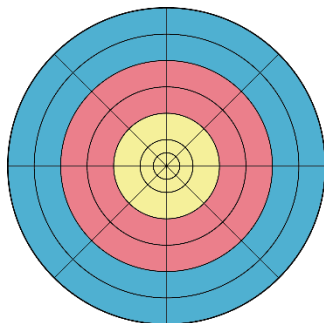
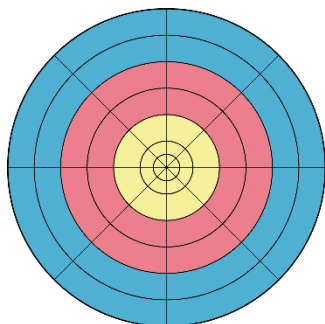
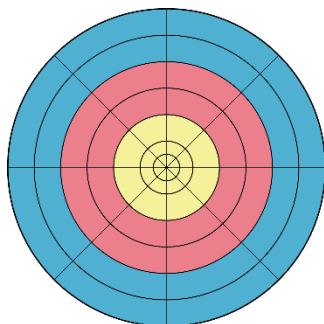
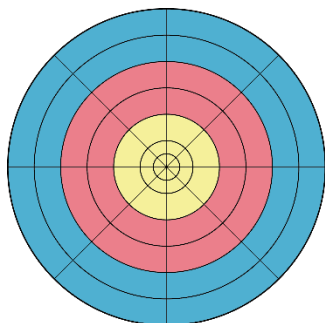
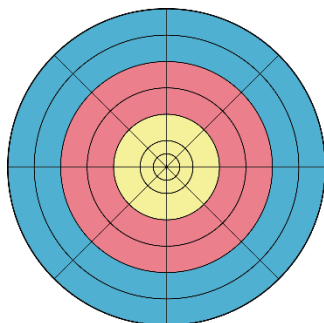
Sum

--

Dato: _____ Afstand: _____

Sum

--



Dato: _____ Afstand: _____

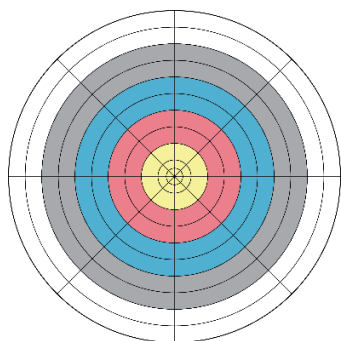
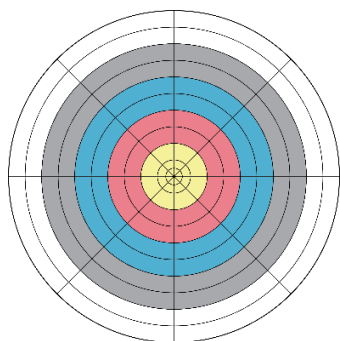
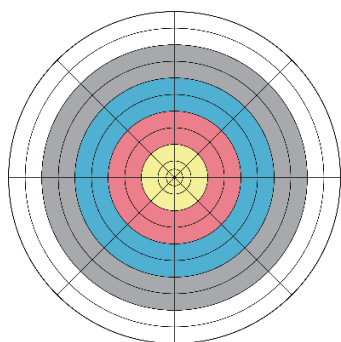
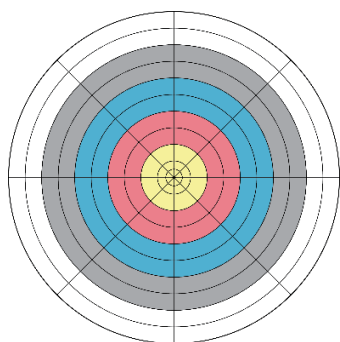
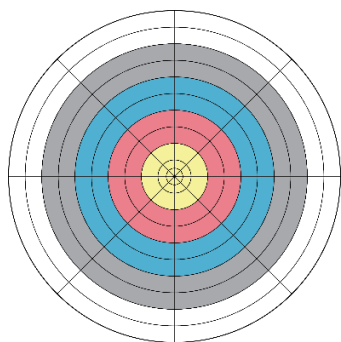
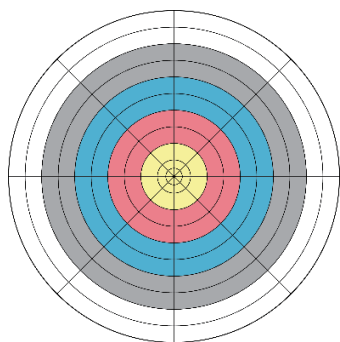
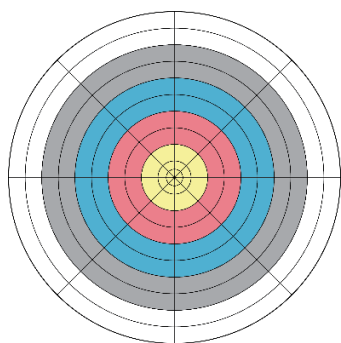
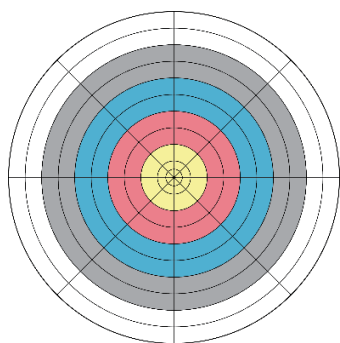
Sum

--

Dato: _____ Afstand: _____

Sum

--



Dato: _____ Afstand: _____

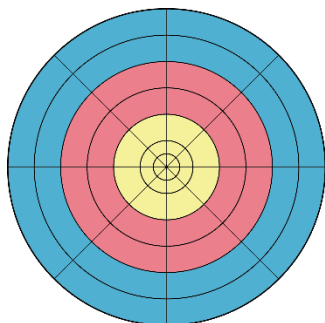
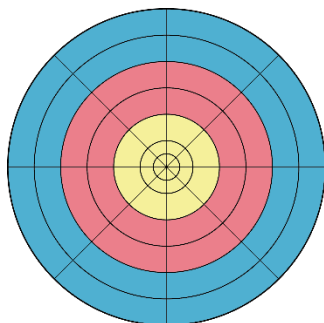
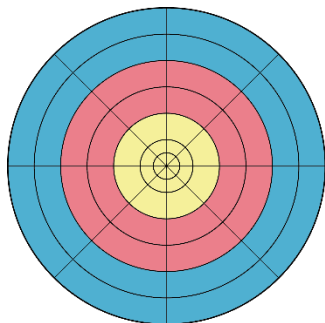
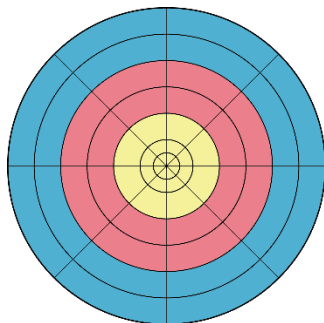
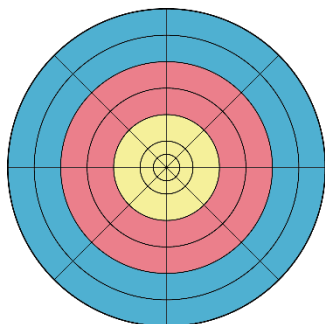
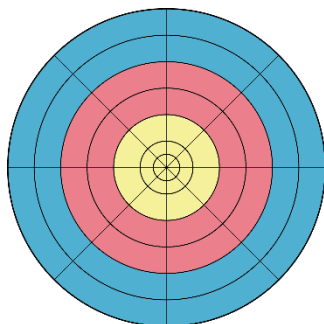
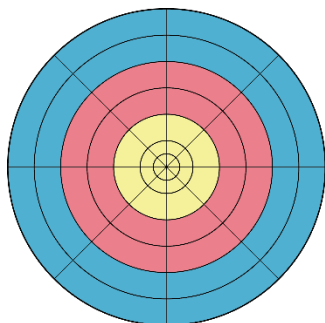
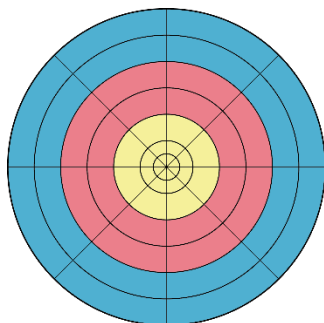
Sum

--

Dato: _____ Afstand: _____

Sum

--



Dato: _____ Afstand: _____

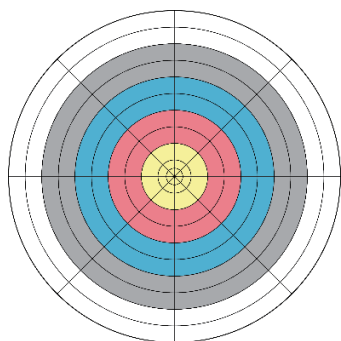
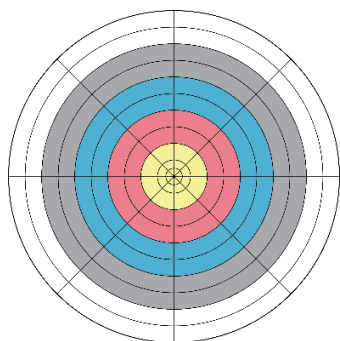
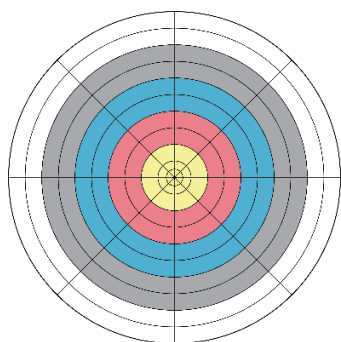
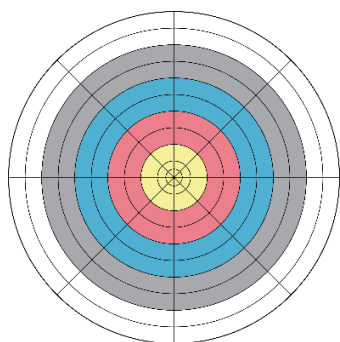
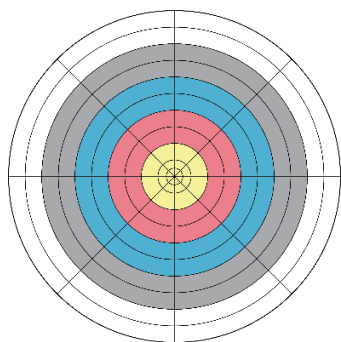
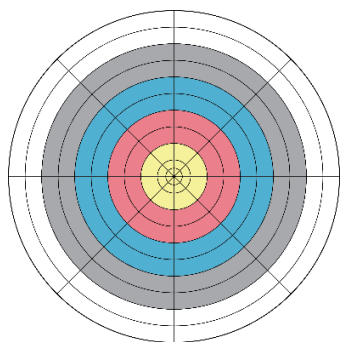
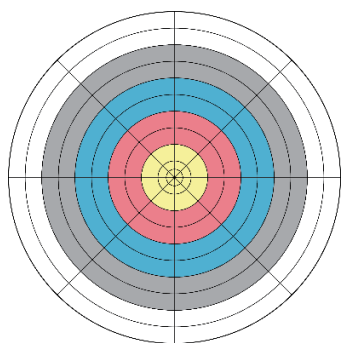
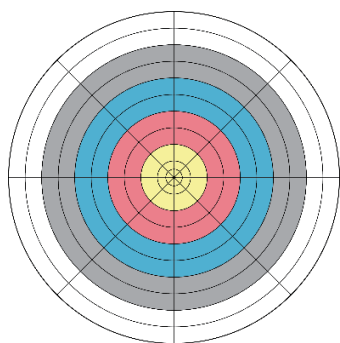
Sum

--

Dato: _____ Afstand: _____

Sum

--



Dato: _____ Afstand: _____

Sum

--

Dato: _____ Afstand: _____

Sum

--

