

Utvärdering

Det här fyller du i efter vecka 35 när du har gjort testerna och skickar tillbaka det till mig, sanna.kling@hotmail.com, alternativt ger det till mig under träningen lördag v.35.

Hur har träningsprogrammet fungerat för dig i sommar på en skala mellan 1 och 5?
1 är dåligt och 5 är mycket bra.

Förklara.....

Hur ansträngande var träningsprogrammet på en skala mellan 1 och 5?
1 är jättelätt och 5 är jättetuft.

Hur gick det på uthållighetstestet?
Nådde du träningsmålet att springa 40 minuter?
Nådde du träningsmålet att cykla en timme?
Om nej, hur länge sprang & cyklade du?

Förbättrade du din tid på 3 km?
Hur gick det på styrketestet?
Hur många gjorde du/hur lång tid stod du? Anteckna i rutorna nedanför.

	Antal/Tid
Armhävningar	
Sit-ups	
Plankan	
Ryggresning	
Ryggresning (statisk)	
Höftlyft på bänk/stol	
Knäböj med pinne	
Utfallssteg	
Utfallsteg sidled	
Tåhävningar	

Stötte du på några problem under sommaren?