Namn

**Prioriterade insatser / fokusområden / summering**

**Mål**

**4. Teknisk förmåga: (Paddelekonomi)**

**5. Besättningskompetens:**

**8. Återhämtning (Kost, återhämtningsstrategier, sömn):**

**9. Social förmåga: (hur jag interagerar med andra)**

**10. Träningsinsats/insats**

**Vad jag behöver göra/utveckla för att bli bäst**

**2. Taktisk förmåga:**

**11. Ekonomi:**

**12. Träningsmiljö:**

1. **Psykisk Förmåga**



**15. Materiel/utrustning: (Kanot, paddel, sittställning mm)**

**14. Stödapparat: (Tränare, massör, sjukgymnast mm):**

**13. Socialt - skola, jobb, familj, vänner, relationer**

**7. Livsstil (hur jag lever) & Hälsa (Sjukdom, skador, allergier mm)**

**6. Funktionell förmåga: (Rörlighet, stabilitet, koordination)**

**3. Fysisk förmåga:**