

# Uppföljning efter träning

\_\_\_\_\_  
DATUM

**Syfte och mål med träningen:**

**Hur uppfyllde träningens upplägg  
och innehåll träningens syfte och mål?**

**Utövarnas upplevelse av träningen:**

**Lärdomar jag drar från dagen:**

**Detta kan utvecklas till nästa träning:**