

חוברת התקדמות האישית שלי

מה חשוב לי להשיג באימונים הקרובים?

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| באיזה מידה אני מרגישה חזקה | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| באיזה מידה אני מאמינה שאני אשתפר | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| באיזה מידה אני רוצה להשתפר | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |

מילה טובה לעצמי על עצמי

**שער- כוח**

**ישיבת כיסא (חיזוק הארבע ראשי**)

תוצאה 1 תחושה/רגש

תוצאה2 תחושה/רגש

תוצאה 3 תחושה/רגש

תוצאה 4 תחושה/רגש

**בטן**

תוצאה 1 תחושה/רגש

תוצאה2 תחושה/רגש

תוצאה 3 תחושה/רגש

תוצאה 4 תחושה/רגש

**שכיבות סמיכה**

תוצאה 1 תחושה/רגש

תוצאה2 תחושה/רגש

תוצאה 3 תחושה/רגש

תוצאה 4 תחושה/רגש

**ידיים עם משקולות**

תוצאה 1 תחושה/רגש

תוצאה2 תחושה/רגש

תוצאה 3 תחושה/רגש

תוצאה 4 תחושה/רגש

**שער- כח מתפרץ**

קפיצה למרחק עם קונוס

תוצאה 1 תחושה/רגש

תוצאה2 תחושה/רגש

תוצאה 3 תחושה/רגש

תוצאה 4 תחושה/רגש

קפיצה לגובה עם מדבקות

תוצאה 1 תחושה/רגש

תוצאה2 תחושה/רגש

תוצאה 3 תחושה/רגש

תוצאה 4 תחושה/רגש

הדיפת משקל

תוצאה 1 תחושה/רגש

תוצאה2 תחושה/רגש

תוצאה 3 תחושה/רגש

תוצאה 4 תחושה/רגש



**פינת הידעת!!**

**מדד הזיעה**

****

**2**

**1**

**4**

**3**