



Név:

Dátum:

DEFINÍCIÓK

Eredmény cél: ez a végeredmény amiért keményen dolgozol pl. bekerülni az első 10-be, érmet nyerni, megverni a másik csapatot, stb.

Teljesítmény cél: teljesítményszintek amiket ell kell érned ahhoz, hogy teljesíteni tudd az esemény célokat pl. 5km futás 20 perc alatt, stb.

Folyamat cél: teljesítményszintek elérése érdekében felállított célok, pl. heti 4 futóedzés, 20 perc nyújtás naponta, fogmosás közben 1 lábon egyensúlyozás, stb.

