

Målplan

SMART

Spesifikke, Målbare, Attraktive, Realistiske og Tidsbestemte

10 ting jeg ønsker å gjøre, ha, være eller bli:

1. _____ Dato: _____
2. _____ Dato: _____
3. _____ Dato: _____
4. _____ Dato: _____
5. _____ Dato: _____
6. _____ Dato: _____
7. _____ Dato: _____
8. _____ Dato: _____
9. _____ Dato: _____
10. _____ Dato: _____

Sett deg mål i 90 dagers-sykluser eller fra event til event. Jo mer konkret målet er, desto lettere er det å lage planen for å oppnå målet.

Mål

90 dager: _____

1 år: _____

3 år: _____

5 år: _____

For å oppnå dette vil jeg sette av _____ timer per uke til Zinzino.