

	1. Potrafisz się sama zmotywować do ćwiczeń?	2. Potrzebujesz mieć nad sobą pokrzykującego trenera?	3. Umiesz sama dobrać ćwiczenia	4. Znasz i potrafisz kontrolować technikę wykonywania ćwiczeń?	5. Wolisz ćwiczyć sama czy w grupie?	6. Zależy ci na szybkich efektach czy aktywności samej w sobie?	7. Czy masz możliwość zainwestowania w treningi?	SUMA
TWOJE ODPOWIEDZI								
Sama w domu	Tak	Nie	Tak	Tak	Sama	Aktywność	Nie	
Podczas spacer	Tak	Nie	Tak	Tak	Sama	Aktywność	Nie	
Indywidualny plan treningowy	Tak	Nie	Nie	Tak	Sama	Efekty	Tak	
Zajęcia grupowe	Nie	Tak	Nie	Nie	W grupie	Efekty	Tak	
Trening personalny	Nie	Tak	Nie	Nie	Sama	Efekty	Tak	

INSTRUKCJA

1. W pierwszym rzędzie tabeli znajdują się pytania, na które powinnaś sobie odpowiedzieć, żeby znaleźć idealną formę treningu dla siebie. Swoje odpowiedzi zapisz w drugim wierszu.
2. Lewa kolumna to różne formy treningu, w kolejnych kolumnach odpowiedzi na pytania właściwe dla danej formy treningu. Pracuj teraz kolumnami i zakreśl wszystkie odpowiedzi, które są takie same jak twoja. Na przykład, jeżeli na pierwsze pytanie odpowiedziałas „tak”, zaznacz odpowiedzi tak przy pierwszych trzech formach treningu (Sama w domu, Podczas spaceru i Indywidualny plan treningowy).
3. Teraz pracuj wierszami. Podlicz ile razy w danym wierszu odpowiedź jest taka sama, jak ta, której ty udzieliłaś. Wiersz, przy którym jest najwięcej zaznaczonych odpowiedzi, to trening najlepszy dla ciebie!

Zobacz poniżej jak ja wypełniłam tabelkę.

Wypełniona przeze mnie tabelka wygląda następująco:

	1. Potrafisz się sama zmotywować do ćwiczeń?	2. Potrzebujesz mieć nad sobą pokrzykującego trenera?	3. Umiesz sama dobierać ćwiczenia	4. Znasz i potrafisz kontrolować technikę wykonywania ćwiczeń?	5. Wolisz ćwiczyć sama czy w grupie?	6. Zależy ci na szybkich efektach czy aktywności samej w sobie?	7. Czy masz możliwość zainwestowania w treningi?	SUMA
TWOJE ODPOWIEDZI	TAK	NIE	TAK	TAK	SAMA	AKTYWNOŚĆ	TAK	
Sama w domu	Tak	Nie	Tak	Tak	Sama	Aktywność	Nie	6
Podczas spacer	Tak	Nie	Tak	Tak	Sama	Aktywność	Nie	6
Indywidualny plan treningowy	Tak	Nie	Nie	Tak	Sama	Efekty	Tak	5
Zajęcia grupowe	Nie	Tak	Nie	Nie	W grupie	Efekty	Tak	1
Trening personalny	Nie	Tak	Nie	Nie	Sama	Efekty	Tak	2

Najlepszą formą treningu dla mnie będzie samodzielne ćwiczenie w domu lub na spacerze 😊