

## מפת התכנון

המאמן מנחה את המתאמן לחשוב על:

מה הן המטרות

אילו דברים יראה שיצביעו על השגת  
המטרות

מה הן הפעולות / האסטרטגיות שלו להשגת  
המטרות

מה הוא מתכוון ללמוד באופן אישי

רפלקציה על האימון