

## BILAGA 11 - UPPFÖLJNING AV TRÄNING

### Rekommendationer vid varje uppföljning

1. Stäm av hur träningen upplevs. Om den som tränar upplever träningen som krävande berätta att det är mycket vanligt. Om resultaten i träningen inte blir bättre för tillfället berätta att det är normalt och att det bara gäller att fortsätta kämpa.
2. Fråga om det uppkommit hinder för att träningen ska genomföras (använd i så fall gärna bilaga 9 för att tillsammans hitta lösningar).
3. Beröm den som tränar för sin uthållighet och att den försöker sitt bästa, lägg ej för mycket vikt på resultatet i träningsprogrammet.
4. Påminn om tiden för nästa uppföljning.

### Exempel på frågor vid uppföljning

Frågor	Svar	Kommentarer
Har du kunnat träna alla dagar?		
Hur har du tyckt att träningen har varit?		
Har det funnits några hinder som gjort att du inte har kunnat träna?		
Har du funnits några faktorer som du tycker har påverkat själva träning negativt? (t.ex. ljud)		
Har du upplevt några förändringar i vardagen till följd av träningen? (t.ex. tröttare, piggare eller mer fokuserad)		
Finns det något som du skulle vilja fråga om som vi inte tagit upp?		