1. Skriva ner alla belöningar som ni kan komma på nedan.
2. Ta bort de som inte är realistiska.
3. Välja ut fem stycken.
4. Rangordna de fem utvalda.
5. Skriv in valda belöningar i träningsschemat (bilaga 10).

Förslag på belöningar	**Utvalda** (markera 5 st. med x)	**Rangordning** (1-5) 1 = Mest betydelsefull 5 = Minst betydelsefull