

Dátum	Időpont	Az előző gyakorlás óta eltelt idő	KSZ	Időtartam (perc)	KSZ	KSZ növekedés +/-	Ha növekedett a KSZ, akkor "Mit csináltam jól?" Ha nem nőtt vagy csökkent, akkor "Mit kellene legközelebb jobban csinálnom?"