

# THE ROCKY ROAD TO THE TOP

---

KRISTIN HOLTE

# GYMNASTIKK OG TURN

- Improvisering
- Disiplin og struktur
- Sosialiseringsplattform
- Det fysiske grunnlaget ble lagt for prestasjoner innen Friidrett og CrossFit





**Kristin Holte**

Jippi, jeg tror jeg har vokst  
litt!!!!

Om 10 år:  
Verdensmester...

# MENTAL VERKTØYKASSE

- Tre daglige oppgaver for et sterkt mindset

1. Takknemlighet
2. Mål for dagen
3. Evaluering

- Forberedelser
- Målsetting
- Pust og visualisering
- Positiv selvsnakk
- Triggerord: Kriger, HTFU, Tiger
- Aksept



«TØRRE Å TAPE FOR Å VÅGE OG VINNE»



«ER DET MULIG I VERDEN, ER DET MULIG FOR DEG»