

## **Fase 1: Forming**

Mensen gaan door de teamup vormen, ze worden in teams gedeeld en behoren tot een kracht, cardio of conditie team.

## **Fase 2: Storming**

In het team word er een leider gekozen die de groep gaat begeleiden met de teams. Dit is meestal een wat ervaren sporter of iemand die dit zelf tot zich toe wil nemen.

## **Fase 3: Norming**

Nu er echte teams zijn, wordt het bepalen voor welke challenges ze samen gaan werken. Ze zien dat er een challenge aankomt, de teamleider bepaald of dit een goed doel is voor het team. En dan gaat het team samen bepalen om voor die challenge te trainen zodat ze samen punten krijgen. Kortom, ze spreken af of samen voor een doel te gaan sporten

## **Fase 4: Performing**

Nu er een doel voor ogen is, sporten ze samen, en is er sprake van een team. Ze doen samen challenges, verdienen punten, en spenderen die voor groepsbeloningen.

## **Fase 5: Adjourning**

Als het team wordt opgeheven, zullen de punten weggaan, dus zouden deze teamgenoten nog voor 1 keer deze punten moeten spenderen. Als mensen weggaan uit het team, blijven de punten hetzelfde in het team. Mensen kunnen ook een bestaande team joinen met daarbij de puntensysteem intact. Ze zouden hier niet misbruik van kunnen maken, omdat de teamleider de punten uitgeef bepaald. Als de teamleider weggaat, zal hij of zij iemand anders aanwijzen als teamleider.