



Mesačná správa tréningovej činnosti športovca

Meno športovca : _____ Mesiac : _____

Meno trénera : _____ Rok : _____

Počet plánovaných tréningov :

Počet absolvovaných tréningov :

Počet tréningov na ľade :

Počet neabsolvovaných tréningov :

Počet tréningov na suchu :

Počet 1 fázových tréningov :

Počet tréningov v posilňovni :

Počet 2 fázových tréningov :

Počet mentálnych tréningov :

Počet kempov :

Dĺžka : _____ dní

Miesto : _____

Dĺžka : _____ dní

Miesto : _____

Počet pretekov :

Umiestnenie : _____

Počet pretekárov : _____

Umiestnenie : _____

Počet pretekárov : _____

Hodnotenie trénera :

Výživové doplnky : áno / nie Aké : _____

Počet regenerácií :

Dátum a druh regenerácie : _____

Dátum a druh regenerácie : _____

Dátum a druh regenerácie : _____

Dátum a druh regenerácie : _____

Zdravotný stav : výborný / dobrý / zlý

Úraz : áno / nie Aký : _____

Choroba : áno / nie Aká : _____

Psychika : dobrá / zlá Aký problém : _____

Športová lekárska prehliadka : áno / nie

Dátum : _____

Dátum : _____ Podpis športovca : _____ Podpis trénera : _____