

PŁYWANIE PŁYWANIE PŁYWANIE



IBA BIOTON

PŁYWANIE

DZIENNIK
TRENINGOWY

DZIENNIK TRENINGOWY

.....
IMIĘ I NAZWISKO ZAWODNIKA

.....
KLUB

.....
ROK

INFORMACJE O ZAWODNIKU

Imię i nazwisko	
Data i miejsce urodzenia	
Adres zamieszkania	
Telefon do zawodnika	
Telefon do rodziców	
E-mail	
Grupa krwi	
Numer kodowy PZP	
Klub/adres	
Nazwisko trenera	
Telefon i e-mail trenera	
Szkoła/adres	

TYGODNIOWY ROZKŁAD ZAJĘĆ

Nr Kol.	Godziny zajęć od.....do.....	Treningi, lekcje, zajęcia dodatkowe						
		Poniedziałek	Wtorek	Środa	Czwartek	Piątek	Sobota	Niedziela
1.								
2.								
3.								
4.								
5.								
6.								
7.								
8.								
9.								
10.								

TYGODNIOWY ROZKŁAD ZAJĘĆ

Nr Kol.	Godziny zajęć od.....do.....	Treningi, lekcje, zajęcia dodatkowe						
		Poniedziałek	Wtorek	Środa	Czwartek	Piątek	Sobota	Niedziela
1.								
2.								
3.								
4.								
5.								
6.								
7.								
8.								
9.								
10.								



















CELE I ICH REALIZACJA

Cele	Cel i planowana data realizacji	Data realizacji	Uwagi, podpis trenera/zawodnika
Techniczne			
Taktyczne			
Inne			

CELE I ICH REALIZACJA

Cele	Cel i planowana data realizacji	Data realizacji	Uwagi, podpis trenera/zawodnika
Techniczne			
Taktyczne			
Inne			

Poniedziałek			Wtorek			Środa		
Zadowanie z treningu			Zadowanie z treningu			Zadowanie z treningu		
Metrąż			Metrąż			Metrąż		
Zadowanie z treningu			Zadowanie z treningu			Zadowanie z treningu		
Metrąż	Metrąż dzienny		Metrąż	Metrąż dzienny		Metrąż	Metrąż dzienny	

Czwartek			Piątek			Sobota			Suma	
									L. tren.	
									Km.	
									Śr. km. na trening	
									Suma km. w sezonie	
									Kraul km.	
									Grzb. km.	
Zadowolenie z treningu   	Metraż		Zadowolenie z treningu   	Metraż		Zadowolenie z treningu   	Metraż		Moł. km.	
									Klas. km.	
									RR. km.	
									NN. km.	
									Ilość skoków	
									Ilość nawrotów	
									Inne	
									Waga	
Zadowolenie z treningu   	Metraż	Metraż dzienny	Zadowolenie z treningu   	Metraż	Metraż dzienny	Zadowolenie z treningu   	Metraż	Metraż dzienny	Wzrost	

WYNIKI ZAWODÓW

L. p.	Zawody/data	Konkurencja	Czas	Informacje dodatkowe (międzyczasy/frekwencja/liczba ruchów/uwagi)
1.				
2.				
3.				
4.				
5.				
6.				
7.				
8.				
9.				
10.				

WYNIKI ZAWODÓW

L. p.	Zawody/data	Konkurencja	Czas	Informacje dodatkowe (międzyczasy/frekwencja/liczba ruchów/uwagi)
11.				
12.				
13.				
14.				
15.				
16.				
17.				
18.				
19.				
20.				

PLYWANIE

PLYWANIE