|  |  |
| --- | --- |
| Utøver: | Klubb: |
| Fødselsdato: | Gren: Vekt : |
| Trener: |  |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **År** | **Mål** | **Forutsetning/krav** |
| **2018** | **Hovedmål:**  Delmål:  1.  2.  3.  4.  5.  **Hovedmål teknisk kapasitet:**  Delmål:  1.  2.  3.  4.  **Hovedmål taktisk kapasitet:**  Delmål:  1.  2.  3.  4.  **Hovedmål fysisk kapasitet:**  Delmål:  1.  2.  3.  4.  **Hovedmål mental kapasitet:**  Delmål:  1.  2.  3.  4.  **Andre hovedmål/delmål:** | Antall økter/timer kickboxingtrening pr uke:  Økter: Timer:  Antall økter/timer styrketrening pr uke:  Økter: Timer:  Antall økter/timer utholdenhetstrening pr uke:  Økter: Timer:  Antall økter/timer mentaltrening pr uke:  Økter: Timer:  Antall økter ”en-en” med trener/Coach pr uke:  Økter: Timer:  Antall økter/timer bevegelighetstrening pr uke:  Økter: Timer:  Antall økter/timer skadeforebyggendetrening pr uke:  Økter: Timer:  Antall stevner og hvilken?  1.  2.  3.  4.  5.  6.  Antall samlinger og hvilken?  1.  2.  3.  4.  5.  6.  7.  8.  **Andre forutsetninger/krav:** |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **År** | **Mål** | **Forutsetning/krav** | |
| **2019** | **Hovedmål:**  Delmål:  1.  2.  3.  **Hovedmål teknisk kapasitet:**  **Hovedmål taktisk kapasitet:**  **Hovedmål fysisk kapasitet:**  **Hovedmål mental kapasitet:** | Antall økter/timer kickboxingtrening pr uke:  Økter: Timer:  Antall økter/timer styrketrening pr uke:  Økter: Timer:  Antall økter/timer utholdenhetstrening pr uke:  Økter: Timer:  Antall økter/timer mentaltrening pr uke:  Økter: Timer:  Antall økter ”en-en” med trener/Coach pr uke:  Økter: Timer:  Antall økter/timer bevegelighetstrening pr uke:  Økter: Timer:  Antall økter/timer skadeforebyggendetrening pr uke:  Økter: Timer:  Antall stevner/samlinger: |
| **År** | **Mål** | **Forutsetning/krav** | |
| **2020** | **Hovedmål:**  Delmål:  1.  2.  3.  **Hovedmål teknisk kapasitet:**  **Hovedmål taktisk kapasitet:**  **Hovedmål fysisk kapasitet:**  **Hovedmål mental kapasitet:** | Antall økter/timer kickboxingtrening pr uke:  Økter: Timer:  Antall økter/timer styrketrening pr uke:  Økter: Timer:  Antall økter/timer utholdenhetstrening pr uke:  Økter: Timer:  Antall økter/timer mentaltrening pr uke:  Økter: Timer:  Antall økter ”en-en” med trener/Coach pr uke:  Økter: Timer:  Antall økter/timer bevegelighetstrening pr uke:  Økter: Timer:  Antall økter/timer skadeforebyggendetrening pr uke:  Økter: Timer:  Antall stevner/samlinger: |
| **År** | **Mål** | **Forutsetning/krav** | |
| **2021** | **Hovedmål:**  Delmål:  1.  2.  3.  **Hovedmål teknisk kapasitet:**  **Hovedmål taktisk kapasitet:**  **Hovedmål fysisk kapasitet:**  **Hovedmål mental kapasitet:** | Antall økter/timer kickboxingtrening pr uke:  Økter: Timer:  Antall økter/timer styrketrening pr uke:  Økter: Timer:  Antall økter/timer utholdenhetstrening pr uke:  Økter: Timer:  Antall økter/timer mentaltrening pr uke:  Økter: Timer:  Antall økter ”en-en” med trener/Coach pr uke:  Økter: Timer:  Antall økter/timer bevegelighetstrening pr uke:  Økter: Timer:  Antall økter/timer skadeforebyggendetrening pr uke:  Økter: Timer:  Antall stevner/samlinger: |