|  |  |
| --- | --- |
| 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:  |