|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Utøver:** |  | **Fødselsdato:** |  | **Sesong:** |  |
| **Klubb:** |  | **Gren:** |  | **Vektklasse:** |  |

**Resultatmål for sesongen (Hovedmål):**

**Delmål for sesongen:**



**Prioriterte fokusområder (utviklingsmål) for sesongen:**

**1.**

**2.**

**3.**

**4.**

**Kraftpunkter, nøkkelegenskaper du har:**

**1.**

**2.**

**3.**

**4.**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Treningsfase  +til/fra dato | Innhold  - Hovedmål for treningen og for prestasjons- utviklingen denne perioden.  - Teknisk-, taktisk-, fysisk-, mental- og utholdenhetstrening.  - Treningsmengde og intensitet. | - Konkurranse  - Samling  - Testing  - Ferie  - Andre tiltak |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |