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

**Resultatmål for sesongen (Hovedmål):**

**Delmål for sesongen:**

1.

 **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 |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |