

Tréninkový deník



aktuální měsíc / jméno sportovce	/
----------------------------------	---

Měsíční cíl /progres	
----------------------	--

dat	den	fáze	místo	čas	trenér	náplň tréninkové jednotky	Regenerace/forma
	PO	dopolední					
		odpolední					
	ÚT	dopolední					
		odpolední					
	ST	dopolední					
		odpolední					
	ČT	dopolední					
		odpolední					
	PÁ	dopolední					
		odpolední					
	SO	dopolední					
		odpolední					
	NE	dopolední					
		odpolední					

dat	den	fáze	místo	čas	trenér	náplň tréninkové jednotky	Regenerace -forma
	PO	dopolední					
		odpolední					
	ÚT	dopolední					
		odpolední					
	ST	dopolední					
		odpolední					
	ČT	dopolední					
		odpolední					
	PÁ	dopolední					
		odpolední					
	SO	dopolední					
		odpolední					
	NE	dopolední					
		odpolední					

dat	den	fáze	místo	čas	trenér	náplň tréninkové jednotky	Regenerace -forma
	PO	dopolední					
		odpolední					
	ÚT	dopolední					
		odpolední					
	ST	dopolední					
		odpolední					
	ČT	dopolední					
		odpolední					
	PÁ	dopolední					
		odpolední					
	SO	dopolední					
		odpolední					
	NE	dopolední					
		odpolední					

dat	den	fáze	místo	čas	trenér	náplň tréninkové jednotky	Regenerace -forma
	PO	dopolední					
		odpolední					
	ÚT	dopolední					
		odpolední					
	ST	dopolední					
		odpolední					
	ČT	dopolední					
		odpolední					
	PÁ	dopolední					
		odpolední					
	SO	dopolední					
		odpolední					
	NE	dopolední					
		odpolední					

dat	den	fáze	místo	čas	trenér	náplň tréninkové jednotky	Regenerace -forma
	PO	dopolední					
		odpolední					
	ÚT	dopolední					
		odpolední					
	ST	dopolední					
		odpolední					
	ČT	dopolední					
		odpolední					
	PÁ	dopolední					
		odpolední					
	SO	dopolední					
		odpolední					
	NE	dopolední					
		odpolední					

Plánovaný týdenní rozvrh: místo / čas / trenér / typ tréninku (skupinový, individuální, kondice . . .) / regenerace

PO	dopolední						
	odpolední						
ÚT	dopolední						
	odpolední						
ST	dopolední						
	odpolední						
ČT	dopolední						
	odpolední						
PÁ	dopolední						
	odpolední						
SO	dopolední						
	odpolední						
NE	dopolední						
	odpolední						

Celkový počet tréninkových hodin za měsíc

Regenerace a fyzioterapie za měsíc

Celkový počet naběhaných kilometrů naplaváno kolo

Kontrola plnění tréninkového plánu (datum a podpis)