

Imię i nazwisko:			
Wiek:		Grupa wiekowa:	
Posiadany stopień:		Cel (wypełnia trener po rozmowie z zawodnikiem):	
Cel zawodniczy:			

### Kluczowe elementy przygotowania zawodnika:



Zawodnik



Trener



Cel

Obszar	Ocena początkowa (1 początek - 10 mistrzostwo) / UWAGI TRENERA:
Psychika/motywacja/wiedza/rozwój osobisty	
Gibkość / wysokie kopnięcia	
Wytrzymałość/siła/ partia mięśniowa	
Koordinacja / Równowaga/ Szybkość reakcji	
Technika: techniki ręczne/techniki nożne	
Skoczność / Dynamika / Akrobatyka	

### Kalendarz treningowy (tygodniowy):

Data	Rodzaj treningu	Czas trwania	Liczba serii	Liczba powtórzeń/czas	Układy formalne / Walka / Technika / Poprawa parametrów
06.01.2025					
07.01.2025					
08.01.2025					
09.01.2025					
10.01.2025					
11.01.2025					
12.01.2025					