

<b>Imię i nazwisko:</b>					
<b>Wiek:</b>				<b>Grupa wiekowa:</b>	
<b>Posiadany stopień:</b>				<b>Cel główny:</b>	
<b>Cele poboczne:</b>					
<b>Data</b>		<b>TRENING NUMER: .....</b>			
<b>Czas treningu</b>					
<b>KOŃCÓWKI TECHNIK NOŻNYCH</b>					
<b>NAZWA</b>	<b>Seria</b>	<b>Liczba powtórzeń</b>		<b>Czas</b>	<b>Uwagi</b>
<b>TRZYMANIE NOGI</b>					
<b>NAZWA</b>	<b>Seria</b>	<b>Liczba powtórzeń</b>		<b>Czas</b>	<b>Uwagi</b>
<b>TECHNIKI NOŻNE KOMBINACYJNE / ZŁOŻONE</b>					
<b>NAZWA</b>	<b>Seria</b>	<b>Rodzaj</b>		<b>Czas</b>	<b>Uwagi</b>
<b>WOLNE WYKONYWANIE TECHNIK NOŻNYCH</b>					
<b>NAZWA</b>	<b>Rodzaj</b>			<b>Czas</b>	
<b>KOPNIĘCIA WYKONYWANE NA POPRAWĘ SZYBKOŚCI / CZASU REAKCJI</b>					
<b>OPIS / CEL</b>	<b>Seria:</b>	<b>Jak</b>	<b>Czas</b>	<b>Liczba wykonanych kopnięć</b>	<b>Uwagi</b>
<b>WOREK BOKSERSKI / TARCZA</b>					
<b>OPIS / CEL</b>	<b>Czas</b>	<b>Uwagi</b>			