



Obremenitev atleta s trenažnimi procesi in tekmovanji za pridobitev statusa športnika/športnice

Ime in priimek atleta/atletinje _____

Tedenski urnik vadbe

	PON	TOR	SRE	ČET	PET	SOB	NED
Število treningov							
Dolžina treningov (ure)							

Periodizacija priprav, treningov in tekmovanj v šolskem letu

	SEP	OKT	NOV	DEC	JAN	FEB	MAR	APR	MAJ	JUN
Število dni tekmovanj										
Število dni priprav										

Kraj in datum: _____

Ime in priimek trenerja

Podpis
