

Trainingsplan Sport/Tanz: Schuljahr 2019/2020

Für das neue Schuljahr einzureichen bis zum 15. September

Name: Vorname:

Geburtsdatum: Eintritt ins K+S:

Sportart/Tanzrichtung:

Hauptverantwortliche Ausbildungsperson

Name: Tel.nummer:

E-Mail:

Trainingsphase / Aufbauphase (Wochenbeispiel)

Dauer der Aufbauphase: von bis

	Trainingszeiten	Art des Trainings ¹⁾	Trainingsleitung	Ort / Wegzeiten
Montag				
Dienstag				
Mittwoch				
Donnerstag				
Freitag				
Samstag				
Sonntag				

1) Kraft, Technik, Schnelligkeit, Ausdauer, Athletik, Taktik,...

Gesamter Trainingsaufwand pro Woche in Stunden:

Wettkampfphase (Wochenbeispiel)

Dauer der Wettkampfphase: von _____ bis _____

	Trainingszeiten	Art des Trainings ¹⁾	Trainingsleitung	Ort / Wegzeiten
Montag				
Dienstag				
Mittwoch				
Donnerstag				
Freitag				
Samstag				
Sonntag				

1) Kraft, Technik, Schnelligkeit, Ausdauer, Athletik, Taktik,...

Gesamter Trainingsaufwand pro Woche in Stunden:

➡ Falls vorhanden: Jahres- oder Saisonplanung beilegen.

Allfällige Bemerkungen zum Trainingsplan

Ort, Datum:

Unterschrift des hauptverantw. Ausbildungsperson:
