NAMN \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ DATUM \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

ANSVARIG TRÄNARE \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

PLANERAD UPPFÖLJNING \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**Min Målbild -** hur ser din önskade framtid ut som simmare?

 **Distans Nuläge Delmål 1 Delmål 2 Mål**

**Raceplan** Vad behöver du göra för att nå ditt **mål**?

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|   | Split | Lap | Start (15m) | Turn (5/10m) |
| 25/50/100 |  |  |  |  |
| 50/100/200 |  |  |   |  |
| 150/300 |  |  |   |  |
| 200/400 |  |  |   |  |

 **Distans Nuläge Delmål 1 Delmål 2 Mål**

**Raceplan** Vad behöver du göra för att nå ditt **mål**?

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|   | Split | Lap | Start (15m) | Turn (5/10m) |
| 25/50/100 |  |  |  |  |
| 50/100/200 |  |  |   |  |
| 150/300 |  |  |   |  |
| 200/400 |  |  |   |  |

 **Distans Nuläge Delmål 1 Delmål 2 Mål**

**Raceplan** Vad behöver du göra för att nå ditt **mål**?

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|   | Split | Lap | Start (15m) | Turn (5/10m) |
| 25/50/100 |  |  |  |  |
| 50/100/200 |  |  |   |  |
| 150/300 |  |  |   |  |
| 200/400 |  |  |   |  |

**Övriga Mål**

Vad behövs av andra för att du ska nå dina **mål**?

 **Tränaren Hemma Övrigt**

**Veckoschema**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Måndag | Tisdag | Onsdag | Torsdag | Fredag | Lördag | Söndag |
| FM |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| EM |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |