

UTVECKLINGSPLAN SIMHOPP

Namn:		År:		Tränare:	
-------	--	-----	--	----------	--

Simhopp	Vad är du bra på?	Vad behöver du utveckla?	På vilket sätt ska utvecklingen ske?

Fysik	Vad är du bra på?	Vad behöver du utveckla?	På vilket sätt ska utvecklingen ske?

Mentalt	Vad är du bra på?	Vad behöver du utveckla?	På vilket sätt ska utvecklingen ske?

Motivation	Vad är du bra på?	Vad behöver du utveckla?	På vilket sätt ska utvecklingen ske?

Målsättning	Vad är du bra på?	Vad behöver du utveckla?	På vilket sätt ska utvecklingen ske?

Struktur	Vad är du bra på?	Vad behöver du utveckla?	På vilket sätt ska utvecklingen ske?

Planering	Vad är du bra på?	Vad behöver du utveckla?	På vilket sätt ska utvecklingen ske?

Genomförande	Vad är du bra på?	Vad behöver du utveckla?	På vilket sätt ska utvecklingen ske?

Uppföljning	Vad är du bra på?	Vad behöver du utveckla?	På vilket sätt ska utvecklingen ske?

Förbättring	Vad är du bra på?	Vad behöver du utveckla?	På vilket sätt ska utvecklingen ske?

Övrigt som du känner att du skulle vilja ha hjälp med:

PLANERAD TRÄNING

År	Pass/vecka	Träningstimmar/vecka	Antal simhoppsspass/vecka	Antal fyspass/vecka	Mental träning
September-December					
Januari-April					
Maj-Augusti					

NORMALVECKA: träning

	Simhopp	Fys	Mental träning
Måndag			
Tisdag			
Onsdag			
Torsdag			
Fredag			
Lördag			
Söndag			

PLAN FÖR STUDIER/ARBETE

År	

TÄVLINGAR 2021

Tävling	Plats	Datum	Prioritet

Syfte	Mål

Tävling	Plats	Datum	Prioritet
----------------	--------------	--------------	------------------

Syfte	Mål
--------------	------------

Tävling	Plats	Datum	Prioritet
----------------	--------------	--------------	------------------

Syfte	Mål
--------------	------------

Tävling	Plats	Datum	Prioritet
----------------	--------------	--------------	------------------

Syfte	Mål
--------------	------------

Tävling	Plats	Datum	Prioritet
----------------	--------------	--------------	------------------

Syfte	Mål
--------------	------------

Tävling	Plats	Datum	Prioritet
----------------	--------------	--------------	------------------

Syfte	Mål
--------------	------------

Tävling	Plats	Datum	Prioritet
----------------	--------------	--------------	------------------

Syfte	Mål
--------------	------------

Tävling	Plats	Datum	Prioritet
---------	-------	-------	-----------

Syfte	Mål
-------	-----

Tävling	Plats	Datum	Prioritet
---------	-------	-------	-----------

Syfte	Mål
-------	-----

Tävling	Plats	Datum	Prioritet
---------	-------	-------	-----------

Syfte	Mål
-------	-----

2020-10-18

Anna Lindberg