

## תוכנית הכנה – שנת 2019

### נתונים אישיים של האתלט:

שם ומשפחה: \_\_\_\_\_ תאריך לידה: \_\_\_\_\_  
 גובה (ס"מ): \_\_\_\_\_ משקל (ק"ג): \_\_\_\_\_  
 כתובת מגורים: \_\_\_\_\_ מספר: \_\_\_\_\_ עיר: \_\_\_\_\_ מיקוד: \_\_\_\_\_  
 מאמן אישי: \_\_\_\_\_ אגודה: \_\_\_\_\_

2018	2017	2016	2015	2014	2013	2012	מקצוע	התפתחות הישגים
								מקצוע עקרי
								מקצוע משנה

הישגים מצופים	תחרות מטרה בשנת 2018	מקצוע

נעלי תחרות	נעלי חימום	גופיה	תחתון תחרות	טרנינג	מידות עבור ציוד ספורט

בעיות אישיות של הספורטאי ו/או של המאמן (אם באפשרות האיגוד לעזור):

סה"כ 6 חודשים		מרץ 2019		פברואר 2019		ינואר 2019		דצמבר 2018		נובמבר 2018		אוקטובר 2018			
														תקופה : הכנה /תחרות/מעבר	
														מחנה אימונים בדיקה רפואית טסטים מתאריך... עד	
														מקום הפעילות	
														תחרויות : 2017-  תאריך/מקום  הישג מצופה	
הושג	תוכנן	הושג	תוכנן	הושג	תוכנן	הושג	תוכנן	הושג	תוכנן	הושג	תוכנן	הושג	תוכנן	ביטוי	אמצעים עיקריים בהכנה

**הגדרת יעדים לתקופת החורף (אוקטובר-מרץ):**



