

Име и презиме:

Тренажна група		Спортска грана/дисциплина:		
		Селекција/узраст:		
Циљ тренинга:				
Задаци тренинга:				
Структура тренинга		Стадијум:		
		Етапа:		
		Макроциклус:		Период:
				Фаза:
		Мезоциклус:		
Микроциклус:				
Фаза	Трајање	Средство	Оптерећење	Метод
Тип тренинга према:				
Тип тренинга према:	Задацима:		Специфичности:	
	Значају:		Методи:	
	Организацији:		Оптерећењу:	