



TRENINGSDAGBOK

NAVN:

FK Ørn Horten - G13

PERIODE (uke-år): _____ / 2016

Utviklingsmål: 1)

2)

3)

Aktivitet	MANDAG	TIRSDAG	ONSDAG	TORS DAG	FREDAG	LØRDAG	SØNDAG
Morgen - Innhold							
- Varighet							
- Intensitet							
Dagtid (skoletrening, kr øving, etc) - Innhold							
- Varighet							
-Intensitet							
Ettermiddag/kveld- - Lag (G13)							
- Innhold							
- Intensitet							
Kamp - Motstander							
- Spilletid							
- Rolle/posisjon							
Dagsform (overskudd) 10=Energisk, super form 1=kjempe sliten/trøtt.	Dagsform:	Dagsform:	Dagsform:	Dagsform:	Dagsform:	Dagsform:	Dagsform:

Intensitetsskala:

Fra 1-10 – der 1= ingen anstrengelse og 10 = max anstrengelse /utmattet

Hvorfor blir de beste best?

1) Idretts glede 2) Målrettet mot arbeidskravet 3) Systematisk treningsplaner 4) Gjennomføringskvaliteten 5) 24-timers utøver – fokus på helhet