

Urheilijan / Joukkueen valmennussuunnitelma

Suunnitelman nimi	Urheilijan / Joukkueen nimi	Paikka	Ajanjakso
Harjoituksen tavoitteet	Harjoituksen kesto	Terveystila ja turvallisuustekijät	Tarvittavat välineet

Harjoituksen tavoitteet	Edellinen kausi, kehityskohteet
--------------------------------	--

Lämmittely	Harjoitteet ja niiden kesto	Jäähdyttely

Tarkentavat tiedot <i>(Valmentaja tarkentaa liikkeitä ja kuvaa muut huomiot harjoitusta varten)</i>	Valmennettavan palaute
---	-------------------------------