

EVI TÁBLÁZATOS-GRAFIKUS EDZÉSTERVET

Hónapok	Edzési időszakok												Összesen				
	H	H	H	H	H	H	H	H	H	H	H	H	Alapozó	Formáció	Átmeneti	Összes	
Hetek sorozáma																	
Hetek időtartama																	
TERVEZETT FORMA	100																
VALÓSÁGOS FORMA	80																
%	80																
TERHELTÉSI INTENZITÁSA	100																
ÉS TERJEDELMÉ	90																
%	90																
Havi mérk.száma	60																
Versenynaptár																	
Edzőiáborok																	
Tiszta																	
Vegyes																	
Versenyt																	
Átmeneti Szabadság																	
Erőnléti																	
Technikai																	
Taktikai																	
Kombinált																	
Kiegészítő																	
Edzőmérk.																	
Mérkőzések																	
Összesen:																	

A felkészítő munka jellege

Készítette:

Ellenőrizte:

Jóváhagyta:

Kelt: