

Měsíční vyhodnocení plánu

Prázdný pracovní list

KLIENT

TRENÉR

OBDOBÍ

KE DNI

DALŠÍ KONTROLA

Plnění lekcí

Budoucí lekce se nezapočítávají

Ukazatel	Hodnota
Lekce, které přišly na řadu	
Dokončeno v plném rozsahu	
Částečně dokončeno	
Splněno celkem	
Zmeškáno	
Plnění po zaokrouhlení	

PRAVIDLO VÝPOČTU

Vzorec: splněné lekce / lekce, které přišly na řadu. Částečná lekce se v tomto přehledu počítá jako splněná. Pokud nic nepřišlo na řadu, výsledek zůstává bez dat.

CHECK-INY: DOMLUVENO / OBDRŽENO

MEZERY V EVIDENCI K OVĚŘENÍ

OPAKUJÍCÍ SE VZOREC V TERMÍNECH, STAVU NEBO DÉLCE

Pozorování RPE u jedné série

Datum	Cvik	Zátěž	Opak.	RPE série	Kontext

Měsíční vyhodnocení plánu

Smyslený příklad: Alex, dospělý klient pro obecnou kondici

PŘÍKLAD, NE SKUTEČNÝ KLIENT

Období 2026-08-24 až 2026-09-20, vyhodnoceno 2026-09-20. Tři lekce týdně. Budoucí lekce 2026-09-21 je vyloučená.

Čtyři týdny lekcí

Týden	Pondělí	Středa	Pátek
1	dokončeno	zmeškáno	dokončeno
2	dokončeno	částečně	dokončeno
3	dokončeno	zmeškáno	dokončeno
4	dokončeno	dokončeno	dokončeno

Souhrn	Hodnota
Přišlo na řadu	12
Splněno včetně 1 částečné	10
Zmeškáno	2
Zaokrouhlené plnění	83 procent
Check-iny obdrženo	3 ze 4

Čtyři pozorování RPE u stejného cviku

Datum	Cvik	Zátěž	Opak.	RPE série
2026-08-24	Goblet squat	20 kg	10	7
2026-08-31	Goblet squat	22 kg	10	8
2026-09-07	Goblet squat	22 kg	10	9
2026-09-14	Goblet squat	22 kg	10	8

CO LZE ŘÍCT

Dvakrát zmeškaná a jednou částečná středa je podnět k otázce na termín, délku a kontext. Stejných 22 kg mělo RPE 8, 9 a 8. Nejdřív porovnej techniku, další série a komentář. Z příkladu neplyne automatické zvýšení ani snížení zátěže.

Měsíční vyhodnocení plánu

Rozhodnutí a zpráva klientovi

Otázky před změnou

- ☐ Je odchylka v plánu, kalendáři, vybavení, náročnosti nebo v evidenci?
- ☐ Opakuje se ve stejný den, cvik nebo situaci?
- ☐ Potvrzuje vysvětlení komentář klienta?
- ☐ Je RPE konkrétní série, nebo celého tréninku?
- ☐ Potřeba klienta zůstává v rozsahu kvalifikace trenéra?

Domluvený další krok

CO PONECHÁME NEBO ZMĚNÍME A PROČ

CO BUDEME SLEDOVAT

DATUM DALŠÍ KONTROLY

SHRNUTÍ PRO KLIENTA

PŘIPOMÍNKA

Piš pozorování, ne diagnózu. Nejprve polož otázku, potom vysvětli rozhodnutí.

SOCRA.FIT

Měj podklady pro další úpravu plánu průběžně.

Socra.fit spojí tréninkové záznamy, check-iny a plnění, abys při revizi viděl souvislosti.

Vyzkoušet Socra.fit zdarma | socra.fit/cs

První tři aktivní klienti zdarma, bez časového omezení.

