

Tisknutelný tréninkový plán

Prázdný pracovní list pro individuální plán. Vyplň cíle, termíny, předpis a skutečný průběh.

KLIENT

TRENÉR

HLAVNÍ CÍL

OBDOBÍ PLÁNU

DATUM ZAČÁTKU

DATUM KONTROLY

Struktura týdne

Den / lekce	Zaměření	Dostupný čas	Vybavení	Záložní varianta

Dohoda o náročnosti a zápisu

- ☐ Cílové RPE je vysvětlené stejným způsobem trenérovi i klientovi.
- ☐ Klient zapisuje skutečnou zátěž, opakování a RPE po pracovní sérii.
- ☐ Částečná lekce se označí jako částečná, ne jako plně dokončená.
- ☐ Náhradní cvik je předem domluvený nebo se před změnou ověří.

OMEZENÍ A POZNÁMKY

CO BUDEME PŘI KONTROLE SLEDOVAT

Tréninkový den 1

Předpis vlevo, skutečný průběh a poznámky vpravo.

DATUM

ZAMĚŘENÍ

DĚLKA

VYBAVENÍ

Cvik	Série	Opak.	Cílové RPE	Pauza	Náhradní cvik	Skutečnost / poznámky

Výsledek lekce

☐ dokončeno

☐ částečně

☐ zmeškáno

CELKOVÉ RPE

DĚLKA SKUTEČNĚ

NÁVAZNOST PRO KLIENTA A TRENÉRA

Tréninkový den 2

Předpis vlevo, skutečný průběh a poznámky vpravo.

DATUM

ZAMĚŘENÍ

DĚLKA

VYBAVENÍ

Cvik	Série	Opak.	Cílové RPE	Pauza	Náhradní cvik	Skutečnost / poznámky

Výsledek lekce

☐ dokončeno

☐ částečně

☐ zmeškáno

CELKOVÉ RPE

DĚLKA SKUTEČNĚ

NÁVAZNOST PRO KLIENTA A TRENÉRA

Tréninkový den 3

Předpis vlevo, skutečný průběh a poznámky vpravo.

DATUM

ZAMĚŘENÍ

DĚLKA

VYBAVENÍ

Cvik	Série	Opak.	Cílové RPE	Pauza	Náhradní cvik	Skutečnost / poznámky

Výsledek lekce

☐ dokončeno

☐ částečně

☐ zmeškáno

CELKOVÉ RPE

DĚLKA SKUTEČNĚ

NÁVAZNOST PRO KLIENTA A TRENÉRA

SOCRA.FIT

Převed' plán do každodenního coachingu.

V Socra.fit navážeš na plán záznamem tréninku, check-iny a přehledem plnění.

Vyzkoušet Socra.fit zdarma | socra.fit/cs

První tři aktivní klienti zdarma, bez časového omezení.