Karty i arkusze trenera

22 wzory do prowadzenia podopiecznych

Wersja do druku i edycji



Ostoja

JAK KORZYSTAĆ Z ZESTAWU



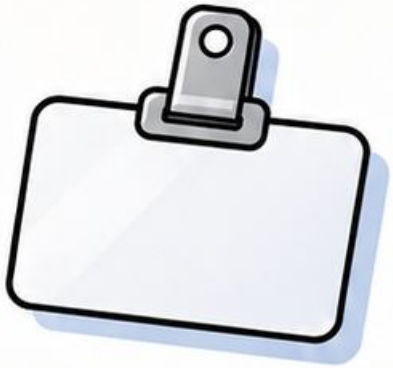
PDF: wydrukuj wybraną kartę i uzupełnij ją ręcznie.

XLSX: otwórz odpowiednią zakładkę i uzupełnij jasne pola.

Używaj tego samego kodu podopiecznego we wszystkich kartach.

Zachowaj kopię pustego pliku przed rozpoczęciem pracy.

KARTA PODOPIECZNEGO



Kod podopiecznego

Data rozpoczęcia

Forma współpracy

Termin pierwszego przeglądu

Ustalenia organizacyjne

ROZMOWA O CELACH



KOD PODOPIECZNEGO

DATA ROZMOWY

CO CHCESZ OSIĄGNĄĆ?

DLACZEGO TO WAŻNE?

CO MOŻE UTRUDNIĆ REALIZACJĘ?

PO CZYM POZNAMY POSTĘP?

PREFERENCJE TRENINGOWE



Kod podopiecznego

Ulubione aktywności

Ćwiczenia do rozważenia

Preferowane miejsce

Preferowana długość sesji

Uwagi

DOSTĘPNOŚĆ



KOD PODOPIECZNEGO

DZIEŃ TYGODNIA	MOŻLIWA GODZINA	CZAS (MIN)	OPCJA REZERWOWA

MAPA SPRZĘTU



Kod podopiecznego

Sprzęt	Miejsce	Zakres obciążenia	Dostępność	Zamiennik

CEL I WSKAŹNIK



KOD PODOPIECZNEGO

CEL

WSKAŹNIK I JEDNOSTKA

WYNIK WYJŚCIOWY

WARTOŚĆ DOCELOWA

TERMIN POMIARU

KALENDARZ TYGODNIOWY



Kod podopiecznego

Tydzień od

Dzień	Godzina	Sesja	Miejsce	Uwagi

KALENDARZ MIESIĘCZNY



KOD PODOPIECZNEGO

MIESIĄC

DATA	PLAN	WYKONANIE	UWAGI

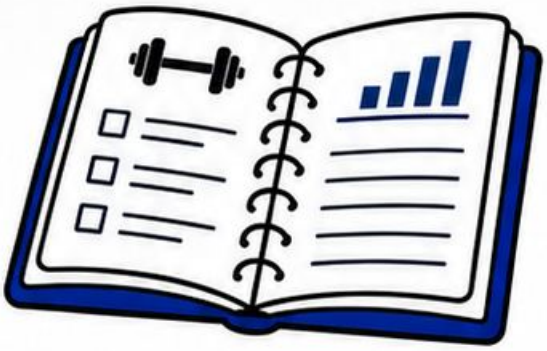
LISTA OBECNOŚCI



KOD PODOPIECZNEGO

DATA	PLANOWANA SESJA	STATUS	TERMIN ZASTĘPCZY	UWAGI

PLAN TYGODNIA



Kod podopiecznego	

Tydzień od	

Dzień	Ćwiczenie	Serie	Powtórzenia	Przerwa (s)

KARTA SESJI



Kod podopiecznego _____

Data sesji	Ćwiczenie	Serie	Powtórzenia	Ciężar (kg)	Uwagi

SERIE I POWTÓRZENIA



Kod podopiecznego

Data	Ćwiczenie	Numer serii	Plan powtórzeń	Wykonane powtórzenia

REJESTR OBCIĄŻEŃ



KOD PODOPIECZNEGO _____

DATA	ĆWICZENIE	CIĘŻAR (kg)	POWTÓRZENIA	UWAGI

OCENA WYSIŁKU



Kod podopiecznego	

Data	Ćwiczenie	Numer serii	Zapas powtórzeń (RIR)	Uwagi

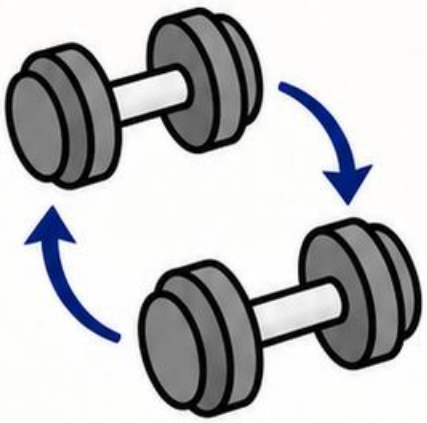
GOTOWOŚĆ DO TRENINGU



KOD PODOPIECZNEGO

DATA	SEN (H)	ENERGIA (1–5)	GOTOWOŚĆ (1–5)	KOREKTA SESJI

ZAMIENNIKI ĆWICZEŃ



KOD PODOPIECZNEGO | _____

DATA	ĆWICZENIE PLANOWANE	POWÓD ZMIANY	ZAMIENNIK	OCENA PO SESJI

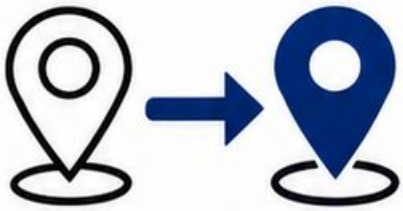
MONITOROWANIE WYNIKÓW



Kod podopiecznego	

Data pomiaru	Wskaźnik	Jednostka	Wynik	Warunki pomiaru

PORÓWNANIE Z PUNKTEM WYJŚCIA



Kod podopiecznego | _____

Wskaźnik	Jednostka	Wynik wyjściowy	Aktualny wynik	Zmiana

PODSUMOWANIE MIESIĄCA



Kod podopiecznego

Miesiąc

Sesje planowane

Sesje wykonane

Najważniejszy wynik

Następny krok

OPINIA PODOPIECZNEGO



Kod podopiecznego

Data

Co się sprawdziło?

Co sprawia trudność?

Co warto zmienić?

Uwagi

PRZEGLĄD PLANU



KOD PODOPIECZNEGO

DATA PRZEGLĄDU

CO ZOSTAJE?

CO ZMIENIAMY?

DLACZEGO?

TERMIN KOLEJNEGO PRZEGLĄDU

AKTUALIZACJA CELÓW



Kod podopiecznego

Data ustaleń

Dotychczasowy cel

Nowy cel

Wskaźnik i jednostka

Termin przeglądu