



Min utvecklingsplan

NAMN _____ DATUM _____

ANSVARIG TRÄNARE _____

PLANERAD UPPFÖLJNING _____

Min Målbild - hur ser din önskade framtid ut som konstsimmare?

Vad behövs av andra för att du ska nå dina **mål**?

Tränaren

Hemma

Övrigt

Veckoschema

	Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lördag	Söndag
FM							
EM							

Övriga Mål

Min utvecklingsplan

Gren	Nuläge	Delmål 1	Delmål 2	Mål
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>

Musiksimning

	Uthållighet	Extension	Musikalitet	Flexibilitet	Explosivitet
Lag/kombination					
Par					
Solo					

Vad behöver du göra för att nå ditt **mål**?

Min utvecklingsplan

Figurer

Nuläge

Delmål 1

Delmål 2

Mål

Figuröversikt

	Uthållighet	Extension	Flexibilitet	Hastighet	Höjd
Obligatoriska					
Grupp 1					
Grupp 2					
Grupp 3					

Vad behöver du göra för att nå ditt **mål**?

Min utvecklingsplan

Grundmoment

Nuläge

Delmål 1

Delmål 2

Mål

Grundteknik

	Uthållighet	Extension	Skovlingsteknik	Höjd	Linjer
Horisontella					
Vertikala positioner framför kroppen					
Vertikala positioner bakom kroppen					
Tramp					

Vad behöver du göra för att nå ditt **mål**?