

DATA

SETTORE

TECNICO

Cognome:

Nome:

E-mail:

Società:

ATLETA

Cognome:

Nome:

Data di nascita:

Peso:

Altezza:

Società:

Specialità principale:

Miglior
prestazione:

Altre specialità e
rispettive prestazioni:

NOTE DAL MESOCICLO PRECEDENTE

(indicare di seguito eventuali note e osservazioni riguardanti il mesociclo precedente: infortuni, assenze prolungate, raggiungimento o meno degli obiettivi indicati, prestazioni significative, indicazioni mediche, valutazioni posturali, ecc.)

Note:

TEST

(indicare di seguito eventuali test eseguiti nel mesociclo precedente; altrimenti è possibile allegare al presente modulo una tabella con i risultati dei test in altro formato.)

Test-1

Data test-1

Risultato test-1

Test-2

Data test-2

Risultato test-2

Test-3

Data test-3

Risultato test-3

Test-4

Data test-4

Risultato test-4

Test-5

Data test-5

Risultato test-5

Test-6

Data test-6

Risultato test-6

PROGRAMMAZIONE

Periodizzazione: Singola Doppia Tripla
Altro

Macro ciclo: dal al

Mesociclo:

dal al

Obiettivo principale
della preparazione:

Obiettivo tecnico
principale e note sul
metodo di sviluppo:

Obiettivi secondari: 1)
2)
3)
4)
...
...
...

Microciclo

Numero di microcicli: 1 2 3 4
 1+1 2+1 3+1 4+1
 Altro

Durata dei microcicli: 4 giorni 5 giorni 6 giorni 7 giorni
 Altro

Numero di 3 4 5 6
allenamenti: Altro

Eventuale microciclo di scarico:

dal al

Note:

MEZZI DELL'ALLENAMENTO

1° giorno:

2° giorno:

3° giorno:

4° giorno:

5° giorno:

6° giorno:

7° giorno:

Note: