Éves edzésterv

Név		Célok:
Életkor		
Év		
Edző		

Időszak																																																					
Makrociklus																																																					
Makrociklus fő célja																																																					
Mezociklus																																																					
Mezociklus fő célja																																																					
Mikrociklus		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52
Mikrociklus fő célja																																																					
Edzőtábor																																																					
Versenyek																																																					
Terjedelem (km v. óra)	**Úszás**																																																				
	Kerékpár																																																				
	Futás																																																				
	Erőfejlesztés																																																				
Intenzitás (0-100%)	**Úszás**																																																				
	Kerékpár																																																				
	Futás																																																			
	Erőfejlesztés																																																				
Technika	**Úszás**																																																				
	Kerékpár																																																				
	Futás																																																				
	Depo																																																				
	Erőfejlesztés																																																				
Edzésszám/hét																																																					
Összes terjedelem (km v. óra)		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Pszichológia eszközök																																																					

Edzésszám/év	**0**
Úszás terjedelem /év	**0**
Kerékpár terjedelem/év	**0**
Futás terjedelem/év	**0**
Erőfejlesztés terjedelem/év	**0**