

Wypełnij ankietę przed rozpoczęciem nowego sezonu treningowego.

INFORMACJE PODSTAWOWE

Imię i nazwisko *

Sezon (rok) *

Data wypełnienia *

Główna dyscyplina w tym sezonie *

Bieganie Triathlon Duathlon Kolarstwo

REFLEKSJA NAD POPRZEDNIM SEZONEM

Analiza poprzedniego sezonu pomaga uniknąć powtarzania błędów i budować na sukcesach.

Co poszło dobrze w poprzednim sezonie? (treningi, wyścigi, zdrowie) *

Co nie poszło zgodnie z planem? Co byś zmienił/a? *

Czego nauczyłeś/aś się o sobie jako sportowcu? *

WYŚCIGI PRIORYTETOWE (A)

Wyścigi A to Twoje główne cele sezonu. Trening będzie budowany wokół nich. Max 1-3.

Wyścig 1 (Priorytet A)

Nazwa zawodów *

Data *

Dystans *

Lokalizacja *

Cel czasowy / Oczekiwany wynik *

Wyścig 2 (Priorytet A)

Nazwa zawodów *

Data *

Dystans *

Lokalizacja *

Cel czasowy / Oczekiwany wynik *

Co musi się wydarzyć, żebyś uznał/a te wyścigi za sukces? *

WYŚCIGI DRUGOPLANOWE (B)

Wyścigi B są ważne, ale nie głównym celem. Służą jako testy formy lub przygotowanie do A.

Wyścig 3 (Priorytet B)

Nazwa zawodów *

Data *

Dystans *

Lokalizacja *

Cel czasowy / Oczekiwany wynik *

Wyścig 4 (Priorytet B)

Nazwa zawodów *

Data *

Dystans *

Lokalizacja *

Cel czasowy / Oczekiwany wynik *

WYŚCIGI TRENINGOWE (C)

Wyścigi C to starty dla zabawy, testowe lub towarzyskie. Trenujesz przez nie.

Wymień planowane wyścigi C (nazwa, data, dystans) - opcjonalnie

CELE TRENINGOWE (POZAWYŚCIGOWE)

Cele procesu - na co chcesz położyć nacisk w treningu, niezależnie od wyników.

Nad czym chcesz pracować technicznie? (np. kadencja, technika pływania, ekonomia) *

Jakie parametry chcesz poprawić? (np. próg, VO2max, FTP, tempo maratońskie) *

Cele dotyczące siły, mobilności lub prewencji kontuzji

Inne cele (np. konsekwencja, odżywianie, sen, regeneracja)

DOSTĘPNOŚĆ I OGRANICZENIA

Ile godzin tygodniowo możesz przeznaczyć na trening w tym sezonie? *

5-7h 8-10h 11-14h 15+h

Czy są okresy w sezonie z ograniczoną dostępnością? (wakacje, praca, rodzina) *

POTENCJALNE PRZESZKODY

Co może stanąć na drodze do osiągnięcia Twoich celów? *

Jak planujesz sobie z tym poradzić? *

OCZEKIWANIA OD WSPÓŁPRACY

Czego oczekujesz ode mnie jako trenera w tym sezonie? *

Jak często chcesz się kontaktować i w jaki sposób? *

MOTYWACJA

Jak zmotywowany/a jesteś do tego sezonu? *

(1 = mało)

(10 = maksymalnie)

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Co najbardziej Cię ekscytuje w nadchodzącym sezonie? *

Cokolwiek jeszcze chcesz mi przekazać?

Dziękuję za wypełnienie ankiety!

Wypełniony formularz odeślij na adres: kontakt@pacelab.pl

Na podstawie Twoich odpowiedzi przygotuję plan na cały sezon.