## Målsättningar och årsplan

|  |  |
| --- | --- |
| Utövare: | Klubb: |
| Diciplin: | Vikt : |
| Tränare: |  |

|  |  |
| --- | --- |
| År | **Viktigaste resultatmål för året** |
|  | För landslagsutövare vill det här vara naturligt och säga något om resultat i mästerskap och internationella tävlingar. |

|  |  |
| --- | --- |
|  | **Viktiga prestationsmål för året** |
|  | Här skall du reflektera över vilka prestationer du önskar och vara speciellt fokuserad på. Det kräver insikt var du står som utövare idag teknisk, taktisk och fysiskt. Vi önskar att du har en bra dialog med hemmatränare och landslagsledning om utvecklingen av dina prestationer. Du skall ha med fysiska, taktiska, tekniske och mentala färdigheter. |

|  |  |
| --- | --- |
|  | **Processmål** |
|  | Vad vill du fokusera på i din träning för att utveckla dina färdigheter? Gör en träningsplanering i samråd med din hemmatränare. Den är inte statisk och kan bli nödvändig att ändra under löpet av året. |

|  |  |
| --- | --- |
|  | **Tävlingar du skall delta på** |
|  | Här skriver du inplanerade och vilka tävlingar du önskar att delta på under året. Tänk på att få in de internationella tävlingarna här. |

|  |  |
| --- | --- |
|  | **Resultat från tävlingar** |
|  | Resultat, analys och evaluering från årets tävlingar. |