|  |
| --- |
| **PLAN PT** |
| Klub/ekipa: |  | Mesto treninga: |  |
| Uzrasna grupa: |  | Datum:  |  |
| Broj igrača: |  | br. treninga: |  |
| Trajanje treninga: |  | Trenažna faza / period |  |

|  |  |
| --- | --- |
| Ime trenera:  |  |

|  |  |
| --- | --- |
| Cilj treninga: |  |
| Zadaci: |  |
|  |
|  |

|  |  |
| --- | --- |
| Tema / Metodska jedinica:  |  |

|  |  |
| --- | --- |
| Metode obuke:  |  |
| Metode opterećenja:  |  |
| Metode informacije:  |  |
| Forme organizacije:  |  |

|  |  |
| --- | --- |
| Oprema (rekviziti): |  |

|  |
| --- |
| **PROGRAM PT** |
| **Sadržaj / vežbe** | **Opterećenje (O/I/pauza)** | **Organizacija / Skica** | **Metodska uputstva** | **Vreme** |
| 1. Uvodno-pripremni deo (25-30%) |
|   |   |   |   |   |
| 2. Glavni deo (60-70%) |
|   |   |   |   |   |
| 3. Završni deo (5%) |
|   |   |   |   |   |