

## DNEVNIK RADA

POLAZNICI \_\_\_\_\_ LICENCE NA HNS

IME: \_\_\_\_\_

PREZIME: \_\_\_\_\_

KLUB: \_\_\_\_\_

KATEGORIJA: \_\_\_\_\_

PERIOD TRENEERSKE PRAKSE \_\_\_\_\_

MENTOR: \_\_\_\_\_

POTPIS: \_\_\_\_\_



## Trening

Trening

Wednesday,

Lokacija treninga

### Periodizacija

Trajanje

Usmjerenost  
treninga

Smisao

Tema

Sadržaj

### Metodologija

Intenzitet:

Metodika:

Tip kontrakcije:

Metoda učenja:

Tip opterećenja:

Metoda treniranja:

Režim treninga:

### Vježbe na treningu

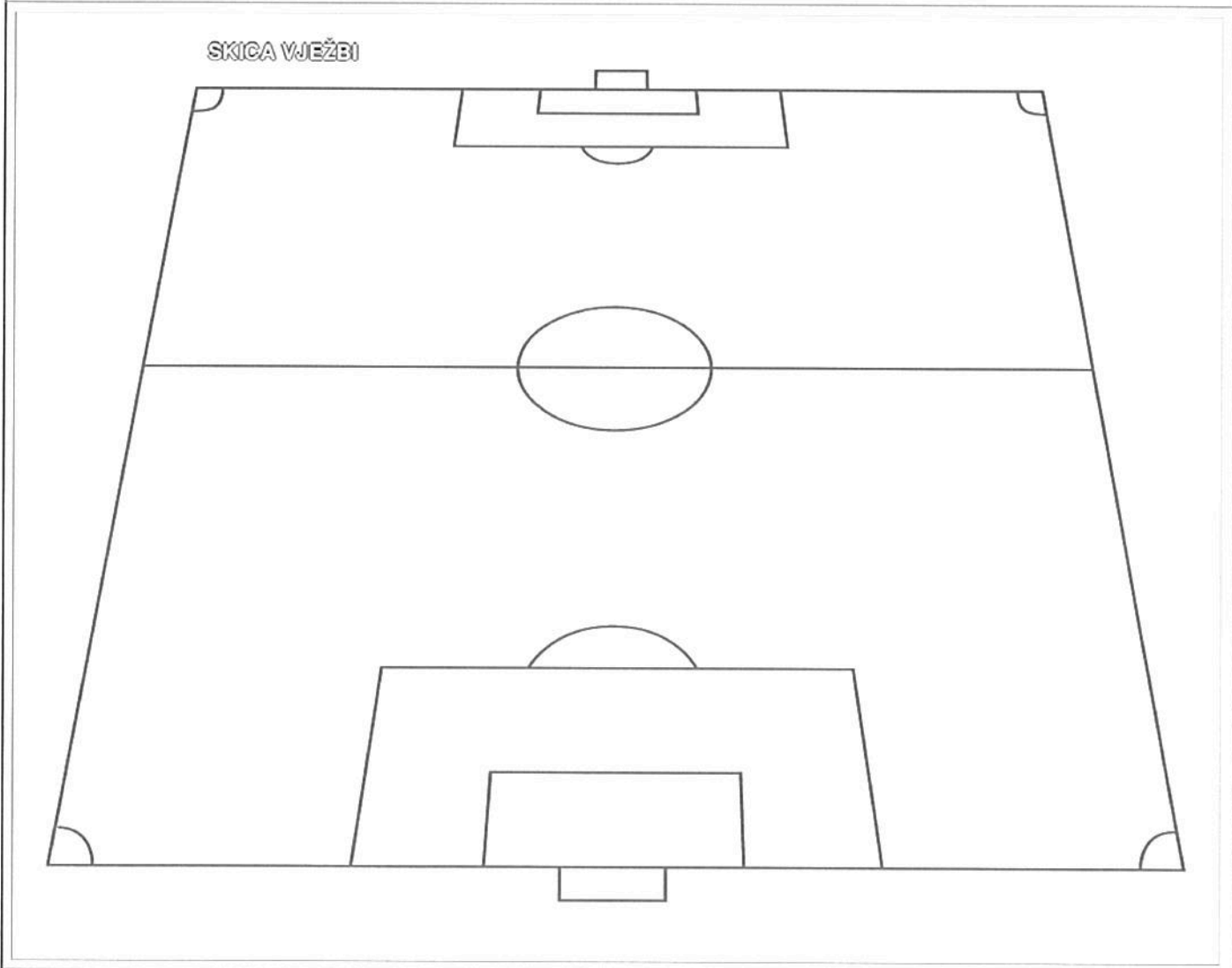
Br.	min	Dio	Usmjerenost	Smisao	Tema	Sadržaj
1	1	uvodni				
2	1	glavni A				
3	1	glavni B				
4	1	završni				

Br. : 1	Dio: uvodni	min:
Sadržaj:		
Smisao:		
Intenzitet:	Metoda vježbe:	
Režim vježbe:	Metodička forma:	
Opis		

Cilj igre

Posebni zadaci

Skica

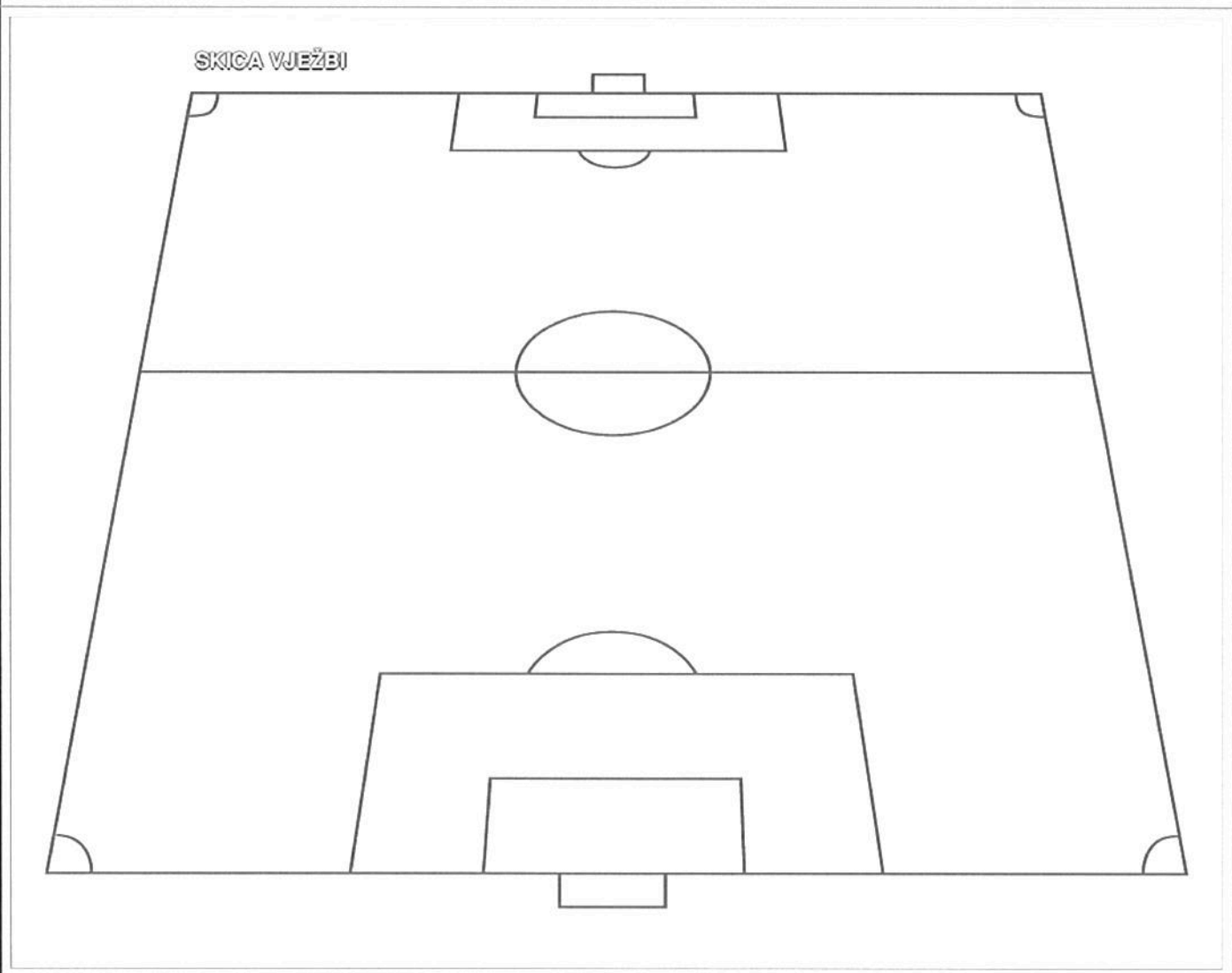


Br. : 2	Dio: glavni A	min:
Sadržaj:		
Smisao:		
Intenzitet:	Metoda vježbe:	
Režim vježbe:	Metodička forma:	
Opis		

Cilj igre

Posebni zadaci

Skica

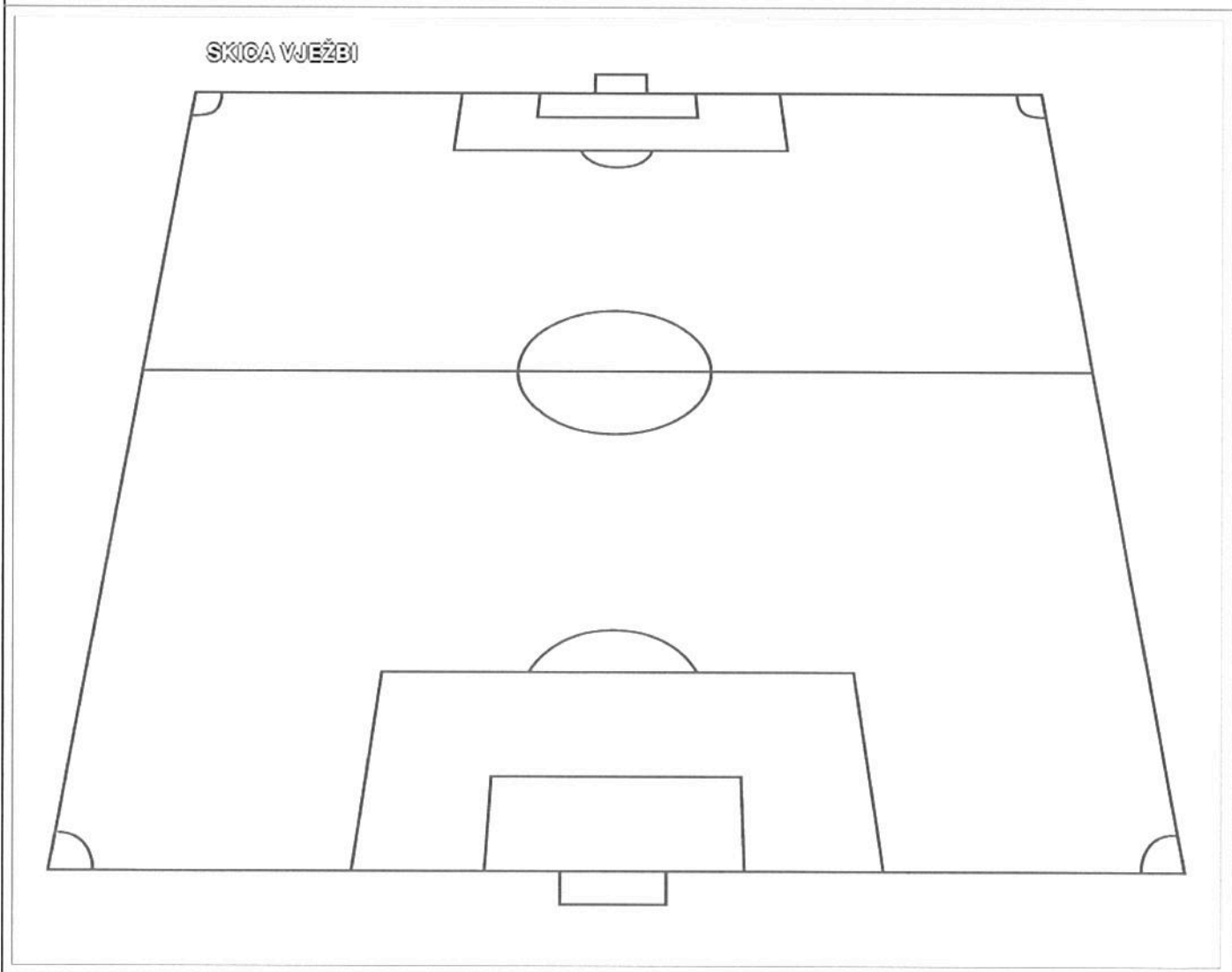


Br. : 3	Dio: glavni B	min:
Sadržaj:		
Smisao:		
Intenzitet:	Metoda vježbe:	
Režim vježbe:	Metodička forma:	
Opis		

Cilj igre

Posebni zadaci

Skica

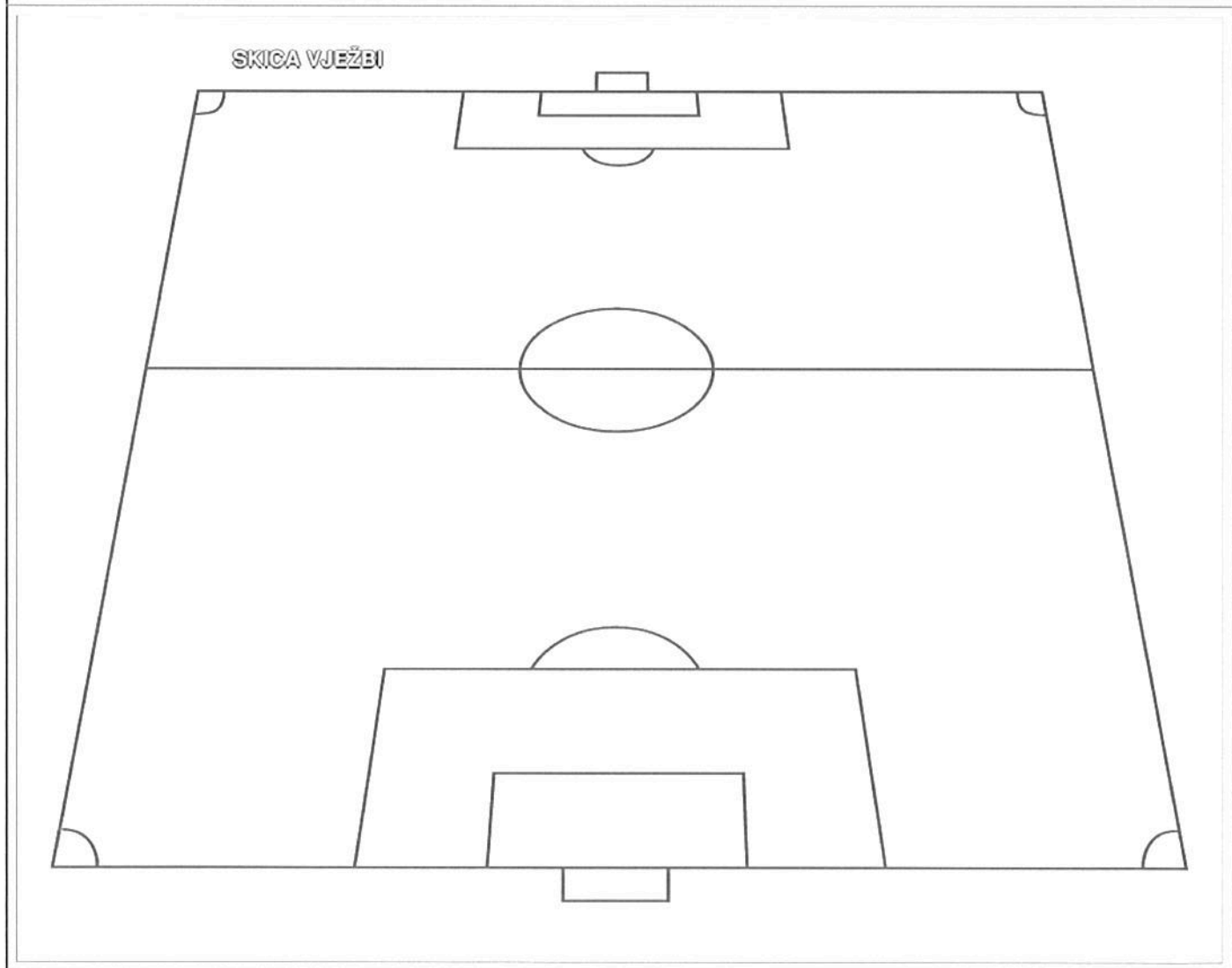


Br. : 4	Dio: završni	min:
Sadržaj:		
Smisao:		
Intenzitet:	Metoda vježbe:	
Režim vježbe:	Metodička forma:	
Opis		

Cilj igre

Posebni zadaci

Skica



Analiza