

Individueller Trainingsplan (ITP)

Landesverband: _____ Verein: _____ Gewichtsklasse: _____

1. Persönliche Daten

Name:..... Vorname:..... Geburtsdatum:.....
Anschrift:..... Familienstand:.....
Konfektionsgröße (UK):..... Schuhgröße:..... Größe der WK-Kleidung:.....
Schule/Studium:
Anschrift: Tel:.....
Beginn:..... voraussichtlicher Abschluss:
Ausbildung/Beruf:
Anschrift: Tel:.....
Ausbildungsbeginn:..... voraussichtlicher Abschluss:
Heimtrainer:
Anschrift: Tel:.....
Stützpunkttrainer:
Anschrift: Tel:

2. Sportliche Zielsetzung / Hauptziel pro Jahr

Jahreshöhepunkt national JEM JWM EM WM OS

3. Leistungsentwicklung

Entwicklungsstand (spezielle Leistungsvoraussetzung) A,B	Stand:	Aufgaben:
Entwicklungsstand (allgemeine Leistungsvoraussetzung) C,D	Stand:	Aufgaben:

Individuelle Besonderheiten:

(Maßnahmen zur Sicherung der Leistungsentwicklung)

Bestätigung: Sportler:

Trainer:

Bundestrainer: