



GÜREŞ MİLLİ TAKIM ÇALIŞMA PLANI

Ant saatları. Sabah: Öğ sonra:
(.....) (.....)

Gün-Tarih	1 hafta.....2004	2 hafta.....2004	3 hafta.....2004	4 hafta.....2004
Sabah extra				
PAZARTESİ
Sabah extra				
SALI				
Sabah extra				
ÇARŞAMBA				
Sabah extra				
PERŞEMBE	_____	_____	_____	_____
Sabah extra				
CUMA	_____	_____	_____	_____
Sabah extra				
CUMARTESİ	_____	_____	_____	_____
PAZAR				

ANT

ANT

ANT

ANT

TEK DİREKTÖR



.....GÜREŞ.....TAKIMI GÜNLÜK
ANTRENMAN PLAN FORMU

Ant ön hazırlık
a-Yoklama
b-Plan izahatı
c-Sağlık kontrolü

Tarih:.....
Gün:.....

Kampın Amacı.....
Kamp Süresi.....
Kamp Yeri.....

Sabah extra Çalışması: 7.30-8.30

.....
.....
.....
.....

Sabah çalışması: Saat:..... Ç-1	Öğleden Sonra Saat:.....Ç-2
<p>Sabah çalışmasının Mütalası:.....</p>	<p>Öğ.Sonra çalışmanın mütalası.....</p>

Nöbetçi Sporcu

Antrenör

Antrenör

Antrenör

T.Direktör

