

.....  
(pieczęć klubu)



# DZIENNIK TRENINGOWY

ŁOWICZ .....

Wydział Kultury, Sportu i Turystyki  
Urzędu Miejskiego w Łowiczu  
99-400 Łowicz, Pl. Stary Rynek 1  
Tel. 46/830 91 51  
Fax 46/830 91 60

.....

.....  
(nazwa organizacji pozarządowej)

## ZAJĘCIA SZKOLENIOWO-TRENINGOWE

/szkolenie zawodników dorosłych/

w okresie od ..... do .....

**Dyscyplina**

.....

**Rocznik**

.....

**Trener kl. .... / Instruktor\***

.....

(nazwisko i imię)

**Koordynator .....**

(nazwisko i imię)

\* niepotrzebne skreślić

## KONTROLE

Data	Osoba kontrolująca	Uwagi pokontrolne	Podpis

## EWIDENCJA ZAWODNIKÓW

Nr	Nazwisko i imię	Rok urodzenia	Adres zamieszkania/tel. kontaktowy	Badania lekarskie tak/nie
1				
2				
3				
4				
5				
6				
7				
8				
9				
10				
11				
12				
13				
14				
15				
16				
17				
18				
19				
20				
21				
22				
23				
24				
25				
26				
27				
28				
29				
30				





## HARMONOGRAM ZAJĘĆ PLANOWANY / REALIZOWANY

HARMONOGRAM ZAJĘĆ PLANOWANY / REALIZOWANY																																						
DNI I GODZINY ZAJĘĆ	poniedziałek		wtorek							środa							czwartek							piątek					sobota					niedziela				
M-C	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31							
	PLAN																																					
	REALIZACJA																																					
	PLAN																																					
	REALIZACJA																																					
	PLAN																																					
	REALIZACJA																																					
	PLAN																																					
	REALIZACJA																																					
	PLAN																																					
	REALIZACJA																																					
	PLAN																																					
	REALIZACJA																																					

**T** – Trening

**Z** – Zgrupowanie

**U** – Udział w zawodach

**ZAPIS TRENINGÓW – REALIZACJA SZKOLENIA**

Data	Godz. od - do	Treść zajęć/adnotacja o realizacji programu szkolenia sportowego	Podpis trenera/ instruktora



## TERMINARZ ZAWODÓW:

sezon.....runda .....

Lp.	Pomiędzy	Data	Godz.	Miejscowość	Wynik
1					
2					
3					
4					
5					
6					
7					
8					
9					
10					
11					
12					
13					
14					
15					
16					
17					
18					
19					
20					
21					
22					
23					
24					

**Zawody towarzyskie/kontrolne/sparingi:**

sezon.....runda. ....

Lp.	Pomiędzy	Data	Godz.	Miejscowość	Wynik
1					
2					
3					
4					
5					
6					
7					
8					
9					
10					
11					
12					
13					
14					
15					
16					
17					
18					
19					
20					
21					
22					
23					
24					

**Informacje dodatkowe/uwagi:**