



Univerzitet u Nišu
FAKULTET SPORTA I FIZIČKOG VASPITANJA

Prof. dr Ivana Bojić

METODIKA SPORTSKOG TRENINGA

RADNA SVESKA

EKIPA/SPORTISTA:

.....

DNEVNIK RADA

PREZIME I IME

BROJ INDEXA

PLAN UVODNOG DELA TRENINGA

Student:	Sport /ekipa (sportista):			
Uzrast sportiste:	Sportska disciplina:			
Datum održavanja treninga:	Mesto:			
Dužina trajanja celokupnog treninga:	Dužina trajanja uvodnog dela treninga:			
Cilj treninga:				
Intezitet treninga (%)				
UVODNI DEO TRENAŽNE JEDINICE				
		Br.serija	Br.Ponavljaja	Pauza

PLAN GLAVNOG DELA TRENINGA

Student:	Sport /ekipa (sportista):		
Uzrast sportiste:	Sportska disciplina:		
Datum održavanja treninga:	Mesto:		
Dužina trajanja celokupnog treninga:	Dužina trajanja glavnog dela treninga:		
Cilj treninga:			
Intezitet treninga (%)			
GLAVNI DEO TRENAŽNE JEDINICE			
	Br.serija	Br.Ponavljaja	Pauza

PLAN ZAVRŠNOG DELA TRENINGA

Student:	Sport /ekipa (sportista):
Uzrast sportiste:	Sportska disciplina:
Datum održavanja treninga:	Mesto:
Dužina trajanja celokupnog treninga:	Dužina trajanja završnog dela treninga:
Cilj treninga:	
Intezitet treninga (%)	
ZAVRŠNI DEO TRENAŽNE JEDINICE	

PLAN UVODNOG DELA TRENINGA

Student:	Sport /ekipa (sportista):		
Uzrast sportiste:	Sportska disciplina:		
Datum održavanja treninga:	Mesto:		
Dužina trajanja celokupnog treninga:	Dužina trajanja uvodnog dela treninga:		
Cilj treninga:			
Intezitet treninga (%)			
UVODNI DEO TRENAŽNE JEDINICE			
	Br.serija	Br.Ponavljaja	Pauza

PLAN GLAVNOG DELA TRENINGA

Student:	Sport /ekipa (sportista):		
Uzrast sportiste:	Sportska disciplina:		
Datum održavanja treninga:	Mesto:		
Dužina trajanja celokupnog treninga:	Dužina trajanja glavnog dela treninga:		
Cilj treninga:			
Intezitet treninga (%)			
GLAVNI DEO TRENAŽNE JEDINICE			
	Br.serija	Br.Ponavljaja	Pauza

PLAN ZAVRŠNOG DELA TRENINGA

Student:	Sport /ekipa (sportista):
Uzrast sportiste:	Sportska disciplina:
Datum održavanja treninga:	Mesto:
Dužina trajanja celokupnog treninga:	Dužina trajanja završnog dela treninga:
Cilj treninga:	
Intezitet treninga (%)	
ZAVRŠNI DEO TRENAŽNE JEDINICE	

PLAN UVODNOG DELA TRENINGA

Student:	Sport /ekipa (sportista):		
Uzrast sportiste:	Sportska disciplina:		
Datum održavanja treninga:	Mesto:		
Dužina trajanja celokupnog treninga:	Dužina trajanja uvodnog dela treninga:		
Cilj treninga:			
Intezitet treninga (%)			
UVODNI DEO TRENAŽNE JEDINICE			
	Br.serija	Br.Ponavljaja	Pauza

PLAN GLAVNOG DELA TRENINGA

Student:	Sport /ekipa (sportista):		
Uzrast sportiste:	Sportska disciplina:		
Datum održavanja treninga:	Mesto:		
Dužina trajanja celokupnog treninga:	Dužina trajanja glavnog dela treninga:		
Cilj treninga:			
Intezitet treninga (%)			
GLAVNI DEO TRENAŽNE JEDINICE			
	Br.serija	Br.Ponavljaja	Pauza

PLAN ZAVRŠNOG DELA TRENINGA

Student:	Sport /ekipa (sportista):
Uzrast sportiste:	Sportska disciplina:
Datum održavanja treninga:	Mesto:
Dužina trajanja celokupnog treninga:	Dužina trajanja završnog dela treninga:
Cilj treninga:	
Intezitet treninga (%)	
ZAVRŠNI DEO TRENAŽNE JEDINICE	

PLAN UVODNOG DELA TRENINGA

Student:	Sport /ekipa (sportista):		
Uzrast sportiste:	Sportska disciplina:		
Datum održavanja treninga:	Mesto:		
Dužina trajanja celokupnog treninga:	Dužina trajanja uvodnog dela treninga:		
Cilj treninga:			
Intezitet treninga (%)			
UVODNI DEO TRENAŽNE JEDINICE			
	Br.serija	Br.Ponavljaja	Pauza

PLAN GLAVNOG DELA TRENINGA

Student:	Sport /ekipa (sportista):		
Uzrast sportiste:	Sportska disciplina:		
Datum održavanja treninga:	Mesto:		
Dužina trajanja celokupnog treninga:	Dužina trajanja glavnog dela treninga:		
Cilj treninga:			
Intezitet treninga (%)			
GLAVNI DEO TRENAŽNE JEDINICE			
	Br.serija	Br.Ponavljaja	Pauza

PLAN ZAVRŠNOG DELA TRENINGA

Student:	Sport /ekipa (sportista):
Uzrast sportiste:	Sportska disciplina:
Datum održavanja treninga:	Mesto:
Dužina trajanja celokupnog treninga:	Dužina trajanja završnog dela treninga:
Cilj treninga:	
Intezitet treninga (%)	
ZAVRŠNI DEO TRENAŽNE JEDINICE	

