

Målsetningsdokument for utøver

S03-01

Godkjennes av: President. **Ansvarlig for gjennomføring:** Landslagstrener.

Sign. godkjent:

Utøver:	Klubb:
Fødtelsesdato:	Gren: Vekt :
Coach:	

År	Mål	Forutsetning/krav
2010	Hovedmål: Delmål: 1. 2. 3.	Antall økter/timer Kbx pr uke: () () Antall økter/timer ressurs pr uke () () Oppfølging "en-en" pr uke: () Antall stevner/kamper: () () Antall samlinger: ()
2011	Hovedmål: Delmål: 1. 2. 3.	Antall økter/timer Kbx pr uke: () () Antall økter/timer ressurs pr uke () () Oppfølging "en-en" pr uke: () Antall stevner/kamper: () () Antall samlinger: ()
2012	Hovedmål: Delmål: 1. 2. 3.	Antall økter/timer Kbx pr uke: () () Antall økter/timer ressurs pr uke () () Oppfølging "en-en" pr uke: () Antall stevner/kamper: () () Antall samlinger: ()
2013	Hovedmål: Delmål: 1. 2. 3.	Antall økter/timer Kbx pr uke: () () Antall økter/timer ressurs pr uke () () Oppfølging "en-en" pr uke: () Antall stevner/kamper: () () Antall samlinger: ()

Utarbeidet av: Per Andreas Ringsby**Signatur:**