

Målsettingsdokument for utøver

Godkjennes av: President. Ansvarlig for gjennomføring: Landslagsleder.

S03-01
Sign. godkjent:

EKSEMPEL

Utøver: Andreas Lødrup	Klubb: Fighter Kickboxingklubb
Fødtelsesdato:	Gren: Fullkontakt Vekt : -75 kg
Coach: Daimi Akin	

År	Mål	Forutsetning/krav
2010	Hovedmål: Kvalifisere meg til EM Delmål: 1. NM gull 2. World Cup medalje 3. Medalje i annen internasjonal turnering	Antall kbx økter pr uke: 6 Antall ressurs økter pr uke: 7 <i>(PS! to av ressursøktene er i forb.m.kickboxingøktene, dvs totalt 12økter)</i> Coaching "en-en" trening pr uke: 1 Antall stevner/kamper: 8/10-15 Antall samlinger: 6 + spesifikke målsetninger for fysikk, taktikk, teknikk, "det mentale", etc.
2011	Hovedmål: VM medalje Delmål: 1. World Cup medalje(r) 2. NM gull 3. Gull i internasjonal turnering	Antall kbx økter pr uke: 6 Antall ressurs økter pr uke: 7 <i>(PS! to av ressursøktene er i forb.m.kickboxingøktene, dvs totalt 12økter)</i> Coaching "en-en" trening pr uke: 1 Antall stevner/kamper: 8/10-15 Antall samlinger: 6 + spesifikke målsetninger for fysikk, taktikk, teknikk, "det mentale", etc.
2012	Hovedmål: EM gull Delmål: 1. Proff Nordisk tittel 2. World Cup finale 3. NM gull	Antall kbx økter pr uke: 6 Antall ressurs økter pr uke: 7 <i>(PS! to av ressursøktene er i forb.m.kickboxingøktene, dvs totalt 12økter)</i> Coaching "en-en" trening pr uke: 1 Antall stevner/kamper: 8/10-15 Antall samlinger: 6 + spesifikke målsetninger for fysikk, taktikk, teknikk, "det mentale", etc.

Målsettingsdokument for utøver

Rev.03
Dato:01.12.08

S03-01

Godkjennes av: President. Ansvarlig for gjennomføring: Landslagstrener.

Sign. godkjent:

2013	Hovedmål: VM Gull	Antall kbx økter pr uke: 6
	Delmål:	Antall ressurs økter pr uke: 7
	1. Proff EM tittel	<i>(PS! to av ressursøktene er i forb.m.kickboxingøktene, dvs totalt 12økter)</i>
	2. World Cup gull	Coaching "en-en" trening pr uke: 1
	3. NM gull	Antall stevner/kamper: 8/10-15
		Antall samlinger: 6
		+ spesifikke målsetninger for fysikk, taktikk, teknikk, "det mentale", etc.