

# DNEVNI TRENERSKI NACRT

St.treninga:		Teden:		Cikel:		Lokacija:			
Tip treninga:						Igralna podlaga:			
Cilji treninga:						Ekipa:			
a						Čas:			
b						Dan:			
c						Datum:			
d									
<b>Vsebina treninga</b>						<b>Igralci</b>			
						+ - O			
Pred ogrevanje:						1.			
		z žogo	brez žoge	Časovna razporeditev:		2.			
a						3.			
b						4.			
c						5.			
d						6.			
1 Uvodni del:						7.			
a						8.			
b						9.			
c						10.			
						11.			
						12.			
						13.			
2 Glavni del:						14.			
a						15.			
						16.			
						17.			
b						18.			
						19.			
						20.			
c						21.			
						22.			
						23.			
d						24.			
						25.			
						Individualno:			
3 Zaključni del:									
a						2.			
						3.			
b						Prisotnost:			
						Udeležba v procentih:			
c						Pri članih:			
Skupni čas trajanja:									
Intenzivnost treninga: mala srednja visoka						Mankajo: O P N			
Teorije, metode, opazke, opombe, rekviziti, drugo:									