**ינואר 2021**

אהלן **{שם המתאמן}**! הינה התכנית שלנו לתקופה הקרובה בהצלחה לנו! 💜

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | **לאן אני רוצה שנגיע? המטרות!** | **מה המצב כיום?** | **איך נעשה את זה?** |
| **כושר גופני** |  |  |  |
| **תקשורת** |  |  |  |
| **התנהגות** |  |  |  |
| **כישורי חיים והעצמה אישית** |  |  |  |

**סיכום תקופה, מה עשינו עד היום ומה להמשך?🤗**

|  |
| --- |
| *בנימה אישית למתאמן* {שם המתאמן} {התותח/ האלופה/ היקר} |

מלא הערכה בהצלחה!

{שם המאמן} 😎

**ינואר 2021**

אהלן **{שם המתאמן}!** הינה התכנית שלנו לתקופה הקרובה בהצלחה לנו! 💜

|  |  |
| --- | --- |
|  | **המטרות שלנו** |
| **כושר גופני** |  |
| **תקשורת** |  |
| **התנהגות** |  |
| **כישורי חיים והעצמה אישית** |  |

**סיכום תקופה, מה עשינו עד היום ומה להמשך?🤗**

|  |
| --- |
| *בנימה אישית למתאמן* {שיום המתאמן} {התותח/ האלופה/ היקר} |

מלא הערכה בהצלחה!

{שם המאמן} 😎

**ינואר 2021**

אהלן **{שם המתאמן}!** הינה התכנית שלנו לתקופה הקרובה בהצלחה לנו! 💜

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **קטגוריה** | **נושא** | **סטטוס נכון להיום** | **יעדים** |
| **ספורט ואורח חיים בריא** | **סבולת לב ריאה (אירובי)** ריצה, הליכה ארוכה וכד' | לא רץ | רץ 3 קמ |
| **כח וכח סטטי** סקווט, ליבה, הרמת משקולות וכד' |  |  |
| **זריזות,מהירות וכח מתפרץ**  בוחן קונוסים, שינוי כיוון, זינוקים |  |  |
| **קורדינאציה ושיווי משקל**  פיקוח, סנכרון ושליטה על אברי הגוף |  |  |
| **גמישות (טווחי תנועה)** |  |  |
| **אחר...** |  |  |
| **העצמה אישית** | **העצמה**  תקשורת, התנהגות, עצמאות, כישורי חיים |  |  |

**סיכום תקופה, מה עשינו עד היום ומה להמשך?🤗**

|  |
| --- |
| *בנימה אישית למתאמן* {שיום המתאמן} {התותח/ האלופה/ היקר} |

מלא הערכה בהצלחה!

{שם המאמן} 😎

**ינואר 2021**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | נושא | סטטוס | יעד |
| **סבולת לב ריאה (אירובי)** ריצה, הליכה ארוכה וכד' |  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
| **כח וכח סטטי** סקווט, ליבה, הרמת משקולות וכד' | מתח |  |  |
| שכיבות שמיכה |  |  |
|  |  |  |

**סיכום תקופה, מה עשינו עד היום ומה להמשך?🤗**

|  |
| --- |
| **תקשורת, עצמאות, כישורי חיים והעצמה אישית🤗** |

**טבלת מדידה**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | תרגיל/ נושא | סטטוס | יעד |
| ספורט  (אירובי, כח, גמישות, תנועה) |  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |

**תקשורת, עצמאות, כישורי חיים והעצמה אישית🤗**

|  |
| --- |
|  |

**אשר**