**Ziele / Auswertung JEC 2016 – Sprint**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Ziele | ☺ | ☹ | Gründe / Konsequenzen |
| Resultat-mässig |  |  |  |  |
| **Technisch, taktisch** |  |  |  |  |
| **Physisch, medizinisch** |  |  |  |  |
| **Tages-ablauf** |  |  |  |  |

**indiv. Vorbereitung JEC 2016 – Sprint**

|  |
| --- |
| Gelände, Taktik, Wettkampfablauf, mögliche Situationen, Besonderheiten, etc. |

**Ziele / Auswertung JEC 2016 – Long**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Ziele | ☺ | ☹ | Gründe / Konsequenzen |
| Resultat-mässig |  |  |  |  |
| **Technisch, taktisch** |  |  |  |  |
| **Physisch, medizinisch** |  |  |  |  |
| **Tages-ablauf** |  |  |  |  |

**indiv. Vorbereitung JEC 2016 – Long**

|  |
| --- |
| Gelände, Taktik, Wettkampfablauf, mögliche Situationen, Besonderheiten, etc. |

**Ziele / Auswertung JEC 2016 - Staffel**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Ziele | ☺ | ☹ | Gründe / Konsequenzen |
| Resultat-mässig |  |  |  |  |
| **Technisch, taktisch** |  |  |  |  |
| **Physisch, medizinisch** |  |  |  |  |
| **Tages-ablauf** |  |  |  |  |

**indiv. Vorbereitung JEC 2016 – Staffel**

|  |
| --- |
| Gelände, Taktik, Wettkampfablauf, Rolle im Staffelteam, mögliche Situationen, Besonderheiten, etc. |

**Ziele/Auswertung JEC 2016 – Allgemein**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Ziele | ☺ | ☹ | Gründe / Konsequenzen |
| **Selbst-Organi-sation** |  |  |  |  |

**indiv. Vorbereitung JEC 2016 – Allgemein**

|  |
| --- |
| Wochenablauf, Verarbeitung der einzelnen Wettkämpfe, Rolle im Team, mögliche Situationen, Besonderheiten, etc. |

**indiv. Vorbereitung JEC 2016 – Bedarf, Wünsche an Trainer und Physio**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | **Sprint** | **Long** | **Relay** |
| **Vorbereitung** |  |  |  |
| **Start** |  |  |  |
| **Überlauf, Verpflegung (auch Info über Wettk)** |  |  |  |
| **Ziel** |  |  |  |

**JEC 2016 – Bedarf, Wünsche an Trainer und Physio**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | **Sprint** | **Long** | **Relay** |
| **Auswertung** |  |  |  |
| **Wochenprogramm** |  | | |
| **Verpflegung zwischen den Wettkämpfen** |  | | |
| **anderes** |  | | |