

# Plan przygotowań zawodnika .....

(imię i nazwisko)

## - MAKROCYKL ROCZNY- ..... rok

### Styczeń (mezocykl miesięczny)

1 mikrocykl – godz.		2 mikrocykl – godz.		3 mikrocykl – godz.		4 mikrocykl – godz.	
poniedziałek		poniedziałek		poniedziałek		poniedziałek	
Wtorek		wtorek		wtorek		wtorek	
Środa		środa		środa		środa	
Czwartek		czwartek		czwartek		czwartek	
Piątek		piątek		piątek		piątek	
Sobota		sobota		sobota		sobota	
Niedziela		niedziela		niedziela		niedziela	
<b>ilość jed. tren.</b>							
<b>suma godzin</b>							

### luty (mezocykl miesięczny)

1 mikrocykl – godz.		2 mikrocykl – godz.		3 mikrocykl – godz.		4 mikrocykl – godz.	
poniedziałek		poniedziałek		poniedziałek		poniedziałek	
wtorek		wtorek		wtorek		wtorek	
środa		środa		środa		środa	
czwartek		czwartek		czwartek		czwartek	
piątek		piątek		piątek		piątek	
sobota		sobota		sobota		sobota	
niedziela		niedziela		niedziela		niedziela	
<b>ilość jed. tren.</b>							
<b>suma godzin</b>							

### marzec (mezocykl miesięczny)

1 mikrocykl – godz.		2 mikrocykl – godz.		3 mikrocykl – godz.		4 mikrocykl – godz.	
poniedziałek		poniedziałek		poniedziałek		poniedziałek	
wtorek		wtorek		wtorek		wtorek	
środa		środa		środa		środa	
czwartek		czwartek		czwartek		czwartek	
piątek		piątek		piątek		piątek	
sobota		sobota		sobota		sobota	
niedziela		niedziela		niedziela		niedziela	
<b>ilość jed. tren.</b>							
<b>suma godzin</b>							

### kwiecień (mezocykl miesięczny)

1 mikrocykl – godz.		2 mikrocykl – godz.		3 mikrocykl – godz.		4 mikrocykl – godz.	
poniedziałek		poniedziałek		poniedziałek		poniedziałek	
wtorek		wtorek		wtorek		wtorek	
środa		środa		środa		środa	
czwartek		czwartek		czwartek		czwartek	
piątek		piątek		piątek		piątek	

sobota		sobota		sobota		sobota	
niedziela		niedziela		niedziela		niedziela	
<b>ilość jed. tren.</b>							
<b>suma godzin</b>							

**maj (mezocykl miesięczny)**

1 mikrocykl – godz.		2 mikrocykl – godz.		3 mikrocykl – godz.		4 mikrocykl – godz.	
poniedziałek		poniedziałek		poniedziałek		poniedziałek	
wtorek		wtorek		wtorek		wtorek	
środa		środa		środa		środa	
czwartek		czwartek		czwartek		czwartek	
piątek		piątek		piątek		piątek	
sobota		sobota		sobota		sobota	
niedziela		niedziela		niedziela		niedziela	
<b>ilość jed. tren.</b>							
<b>suma godzin</b>							

**czerwiec (mezocykl miesięczny)**

1 mikrocykl – godz.		2 mikrocykl – godz.		3 mikrocykl – godz.		4 mikrocykl – godz.	
poniedziałek		poniedziałek		poniedziałek		poniedziałek	
Wtorek		wtorek		wtorek		wtorek	
Środa		środa		środa		środa	
Czwartek		czwartek		czwartek		czwartek	
Piątek		piątek		piątek		piątek	
Sobota		sobota		sobota		sobota	
Niedziela		niedziela		niedziela		niedziela	
<b>ilość jed. tren.</b>							
<b>suma godzin</b>							

**lipiec (mezocykl miesięczny)**

1 mikrocykl – godz.		2 mikrocykl – godz.		3 mikrocykl – godz.		4 mikrocykl – godz.	
poniedziałek		poniedziałek		poniedziałek		poniedziałek	
wtorek		wtorek		wtorek		wtorek	
Środa		środa		środa		środa	
czwartek		czwartek		czwartek		czwartek	
piątek		piątek		piątek		piątek	
sobota		sobota		sobota		sobota	
niedziela		niedziela		niedziela		niedziela	
<b>ilość jed. tren.</b>							
<b>suma godzin</b>							

**sierpień (mezocykl miesięczny)**

1 mikrocykl – godz.		2 mikrocykl – godz.		3 mikrocykl – godz.		4 mikrocykl – godz.	
poniedziałek		poniedziałek		poniedziałek		poniedziałek	
wtorek		wtorek		wtorek		wtorek	
środa		środa		środa		środa	
czwartek		czwartek		czwartek		czwartek	
piątek		piątek		piątek		piątek	
sobota		sobota		sobota		sobota	
niedziela		niedziela		niedziela		niedziela	
<b>ilość jed. tren.</b>							
<b>suma godzin</b>							

**Wrzesień (mezocykl miesięczny)**

1 mikrocykl – godz.		2 mikrocykl – godz.		3 mikrocykl – godz.		4 mikrocykl – godz.	
poniedziałek		poniedziałek		poniedziałek		poniedziałek	
Wtorek		wtorek		wtorek		wtorek	
Środa		środa		środa		środa	
Czwartek		czwartek		czwartek		czwartek	
Piątek		piątek		piątek		piątek	
Sobota		sobota		sobota		sobota	
Niedziela		niedziela		niedziela		niedziela	
<b>ilość jed. tren.</b>							
<b>suma godzin</b>							

**Październik (mezocykl miesięczny)**

1 mikrocykl – godz.		2 mikrocykl – godz.		3 mikrocykl – godz.		4 mikrocykl – godz.	
Poniedziałek		poniedziałek		poniedziałek		poniedziałek	
Wtorek		wtorek		wtorek		wtorek	
Środa		środa		środa		środa	
Czwartek		czwartek		czwartek		czwartek	
Piątek		piątek		piątek		piątek	
Sobota		sobota		sobota		sobota	
Niedziela		niedziela		niedziela		niedziela	
<b>ilość jed. tren.</b>							
<b>suma godzin</b>							

**Listopad (mezocykl miesięczny)**

1 mikrocykl – godz.		2 mikrocykl – godz.		3 mikrocykl – godz.		4 mikrocykl – godz.	
poniedziałek		poniedziałek		poniedziałek		poniedziałek	
wtorek		wtorek		wtorek		wtorek	
środa		środa		środa		środa	
czwartek		czwartek		czwartek		czwartek	
piątek		piątek		piątek		piątek	
sobota		sobota		sobota		sobota	
niedziela		niedziela		niedziela		niedziela	
<b>ilość jed. tren.</b>							
<b>suma godzin</b>							

**grudzień (mezocykl miesięczny)**

1 mikrocykl – godz.		2 mikrocykl – godz.		3 mikrocykl – godz.		4 mikrocykl – godz.	
poniedziałek		poniedziałek		poniedziałek		poniedziałek	
wtorek		wtorek		wtorek		wtorek	
środa		środa		środa		środa	
czwartek		czwartek		czwartek		czwartek	
piątek		piątek		piątek		piątek	
sobota		sobota		sobota		sobota	
niedziela		niedziela		niedziela		niedziela	
<b>ilość jed. tren.</b>							
<b>suma godzin</b>							

**Podpis zawodnika lub trenera**

.....