

# HELHEDSPPLAN FOR ATLETER I FREDERICIA ELITEIDRÆT



Planen er for atleter som går fra folkeskole til uddannelse.

Planen skal sikre at Dual karriere er en reel mulighed, samt at træner og atlet har en fælles forståelse i forhold til indsats det kommende år/ den kommende periode.

Planen kan udarbejdes for en periode eller et år og udarbejdes i fællesskab af træner og atlet, der går i ungdomsuddannelse.

Tidsperiode for helhedsplanen:

Underskrift træner og atlet:

	<b>Nuværende tidsforbrug på en typisk uge</b>	<b>Kommende tidsforbrug på en typisk uge</b>	<b>Procesmål <sup>1</sup></b> <i>(Beskrivelse af indsatsområder, som følger med præstationsmålet.)</i>	<b>Præstationsmål</b> <i>(Målbart. Beskrivelse af indsatsområder, som kan måles.)</i>	<b>Sæsonmål evt. delmål</b> <i>(Her skal der angives tidspunkter/tidsperiode for opfyldelse? For både uddannelse og sport skal der angives.)</i>
<b>Sport:</b>					
<b>Uddannelse:</b>					
<b>Venner:</b>					
<b>Familie:</b>					
<b>Arbejde:</b>					

<sup>1</sup> At kunne mestre færdigheder i forhold til træning eller studier og konkurrence f.els. tekniske færdigheder eller evnen til at disponerer sine kræfter (både fysisk og mentalt).