



Ministerstwo  
Sportu



POLSKI ZWIĄZEK  
HOKEJA NA TRAWIE

# MONITORING

PRACY ZAWODNIKÓW

---





Ministerstwo  
Sportu



PEAK  
PERFORMANCE

# TRENING SIŁOWY

NAJPROSTSZYM SPOSOBEM NA MONITOROWANIE PRACY SWOICH ZAWODNIKÓW POD WZGLĘDEM TRENINGÓW SIŁOWYCH JEST WYSYŁANIE PRZEZ NICH KAŻDEGO DNIA FILMIKU Z REALIZACJĄ DOWOLNEGO ĆWICZENIA Z PLANU TRENINGOWEGO.





Ministerstwo  
Sportu



# RAPORT TYGODNIOWY

RAPORT MOŻE BYĆ WYKONANY W EXCELU. POWINNY W NIM SIĘ ZNALEŻĆ INFORMACJE CZY ZAWODNIK WYKONAŁ TRENING ZGODNIE Z ZALECENIEM, SUBIEKTYWNA OCENA TRENINGU ORAZ EWENTUALNE UWAGI.

DZIEŃ			
ZAWODNIK	OCENA TRENINGU	TRENING	UWAGI
X	6	ZGODNIE Z ZAŁOŻENIAMI	/
X	<b>BRAK</b>	<b>BRAK</b>	/
X	9	ZGODNIE Z ZAŁOŻENIAMI	/
X	8	<b>Problem z nadajnikiem</b>	/
X	<b>BRAK</b>	ZGODNIE Z ZAŁOŻENIAMI	/
X	<b>BRAK</b>	ZGODNIE Z ZAŁOŻENIAMI	/
X	8	ZGODNIE Z ZAŁOŻENIAMI	/
X	6	ZGODNIE Z ZAŁOŻENIAMI	/
X	<b>6</b>	ZGODNIE Z ZAŁOŻENIAMI	/
X	5	ZGODNIE Z ZAŁOŻENIAMI	/
X	7	ZGODNIE Z ZAŁOŻENIAMI	/
X	6	ZGODNIE Z ZAŁOŻENIAMI	/



Ministerstwo  
Sportu



# SUBIEKTYWNA OCENA INTENSYWNOŚCI TRENINGU

RPE	OPIS
1	BARDZO LEKKI - RELAKS
2	BARDZO LEKKI
3	LEKKI - NIEWIELKI
4	UMIARKOWANY
5	POWAŻNY - DOŚĆ CIĘŻKI
6	TRUDNY - CIĘŻKI WYMAGAJĄCY
7	BARDZO CIĘŻKI
8	WYJĄTKOWO CIĘŻKI
9	EKSTREMALNIE CIĘŻKI
10	MAKSYMALNIE CIĘŻKI