

TREENINGTUNNI PLAAN

Treeningtunni plaan			
Treener		Kuupäev:	Kellaeg:
Klubi/Rattakool:	Toimumispaik		
Abipersonal:	Õpilaste vanus:	Õpilaste tase:	Õpilaste arv:
Tunni eesmärk/harjutus:	Nõuded varustusele/abivahendid:		
Kestvus/Tunni sisu:			
Coaching punktid (Mida rääkida ratturile)	Coaching punktid (Mida tuleb jälgida, vastavalt püstitatud elemendile)	Coaching punktid (vastavus ratturi tasemetele):	
Soojendus:	Põhiosa:	Treeningu lõpp osa:	
Ohutusnõuded:			
Kokkuvõte/Tagasiside õpilastele			
Vigastused/õnnetused:	Hinnang treeningu õnnestumisele:		