Utvecklingsplan 2027

För att följa din träning och din utveckling så vill vi att ni fyller i detta dokument, svara på följande punkter.

Träning:

- Träningsmängd 2026 (1 november 2025 – 31 oktober 2026)

Volym:

- Planerad träningsmängd 2027 (1 november 2026 - 31 oktober 2027)

Volym:

- Vem har du som tränare? Hur lägger du/ni upp träningen? En vecka i taget eller fler veckor framåt? Uppföljning av träning?

Tränare:
Kontaktuppgifter:
Upplägg:
Uppföljning:

- Hur ser din träningsmiljö/prestationsmiljö ut? Träningskompisar, träningslokal, träningsutrustning, gym, mm

Träningsmiljö/prestationsmiljö:
Träningskompisar/träningslokal/träningsutrustning:

- Vad gör du mer än cyklar? Gym, löpning, TC, simning?

- Vad har du för styrkor/svagheter som cyklist och hur gör du för att förbättra och utveckla dessa till din fördel?

Tävling:

- Planerade tävlingar 2027 nationellt/internationellt

Hur många nationella tävlingar körde du 2026? Och hur många planerar du att köra 2027?
2026: 2027:
Hur många internationella tävlingar körde du 2026? Och hur många planerar du att köra 2027?
2026: 2027:
Bifoga ett tävlingsprogram för 2027:

Team/klubb

- Kör du i en klubb/team?

Klubb:
Team:
kommentar

- Vem finansierar tävlingarna? Klubben/sponsorer/familj

Mål:

Nämn 3 tydliga mål med säsongen / och 3 långsiktiga mål 2-3år framåt.

Topp mål 2027:
2,
3
3 långsiktiga mål 2-3år framåt:
1,
2,
3,

Tester:

Ni som har gjort eller ska göra tester under året får gärna skicka in dessa underlag till oss.