

# Individueller Trainingsplan (ITP)

Landesverband: \_\_\_\_\_ Verein: \_\_\_\_\_ Gewichtsklasse: \_\_\_\_\_

## 1. Persönliche Daten

Name:..... Vorname:..... Geburtsdatum:.....  
Anschrift:..... Familienstand:.....  
Konfektionsgröße (UK):..... Schuhgröße:..... Größe der WK-Kleidung:.....  
Schule/Studium: .....  
Anschrift: ..... Tel:.....  
Beginn:..... voraussichtlicher Abschluss: .....  
Ausbildung/Beruf: .....  
Anschrift: ..... Tel:.....  
Ausbildungsbeginn:..... voraussichtlicher Abschluss: .....  
Heimtrainer: .....  
Anschrift: ..... Tel:.....  
Stützpunkttrainer: .....  
Anschrift: ..... Tel: .....

## 2. Sportliche Zielsetzung / Hauptziel pro Jahr

Jahreshöhepunkt      national      JEM      JWM      EM      WM      OS

## 3. Leistungsentwicklung

<b>Entwicklungsstand</b> (spezielle Leistungsvoraussetzung) A,B	<b>Stand:</b>	<b>Aufgaben:</b>
<b>Entwicklungsstand</b> (allgemeine Leistungsvoraussetzung) C,D	<b>Stand:</b>	<b>Aufgaben:</b>

### Individuelle Besonderheiten:

(Maßnahmen zur Sicherung der Leistungsentwicklung)

Bestätigung: Sportler:

Trainer:

Bundestrainer: