



HETI EDZÉSTERV



Edző:	Csoport:
Dátum:	

	Edzés célja	Alkalmazott módszer (csoportbontás, egyéni képzés, csapatedzés,...)	Gyakorlatok jellege	megjegyzés
HÉTFŐ				
KEDD				
SZERDA				
CSÜTÖRTÖK				
PÉNTEK				
SZOMBAT VASÁRNAP				