**Tabulka pro zápis výkonů denního tréninkového plánu pro judisty a judistky**

**Sportovního klubu Judo Kladno ze Sítné**

[www.judokladno.cz](http://www.judokladno.cz)

**Jméno**:……………………………………………………………………………………………………………………………………………….

Týden od pondělí………………………………………………………do neděle………………………………………………………..

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **Pondělí** | **Úterý** | **Středa** | **Čtvrtek** | **Pátek** | **Sobota** | **Neděle** |
| **1.** |  |  |  |  |  |  |  |
| **2.** |  |  |  |  |  |  |  |
| **3.** |  |  |  |  |  |  |  |
| **4.** |  |  |  |  |  |  |  |
| **5.** |  |  |  |  |  |  |  |
| **6.** |  |  |  |  |  |  |  |
| **7.** |  |  |  |  |  |  |  |
| **Celkem** |  |  |  |  |  |  |  |

**Celkem bodů za týden:…………………………………………………………………..…………………………………..**