

# איגוד האתלטיקה בישראל

רח' שטרית 10 ת"א 69482, ת.ד. 24190 ת"א 61241, טל: 03-6486256 פקס: 03-6486255



## דוח ספורטאי מתוגמל

חודש \_\_\_\_\_ 2010 מקצוע ספורט: \_\_\_\_\_ שיא אישי: \_\_\_\_\_ מאמן אישי \_\_\_\_\_

שם האתלט/ת: \_\_\_\_\_ משקל הגוף: \_\_\_\_\_ ק"ג גובה: \_\_\_\_\_ ס"מ אגודה: \_\_\_\_\_

השתתפות בתחרויות פנימיות ובינלאומיות כלל פירוט התוצאות: (כולל טסטים)  שם התחרות, תאריך ומקום, הישג, דרוג ומספר משתתפים	התאוששות פעילה וטיפולים רפואיים (מספר פעולות ומפגשים)						מספר יחידות אימון - שבועי		שבועות
	ג'קוזי, סאונה	מס' עיסוים	פיזיו תרפיה	ביקור רופא	סיבה מוצדקת	עקב מחלה	בוצע	תוכן	
									שבוע 1
									שבוע 2
									שבוע 3
									שבוע 4
									סה"כ חודשי

תאריך ההגשה \_\_\_\_\_ חתימת האתלט/ת \_\_\_\_\_ חתימת מנהל מקצועי \_\_\_\_\_