



RLZ-ZJV **Regionales Leistungszentrum**

Offizieller SJV-Trainingsstützpunkt

www.zjv.info/leistungszentrum.asp

Ran Grünenfelder

Dufourstrasse 36, 8008 Zürich

TM: +41 78 810 1130, E-Mail: ran.gruenenfelder@sjv.ch



Individuelle Zielformulierung (Athlet zusammen mit Trainer)

RLZ-Athlet/in: _____, **Trainer/in:** _____

Ziele 2010

- Technisch/Taktisch:

- Physisch:

- Turniere:

- Verschiedenes:

Zielumsetzung 2010

- Technisch/Taktisch:

- Physisch:

- Turniere:

- Verschiedenes: