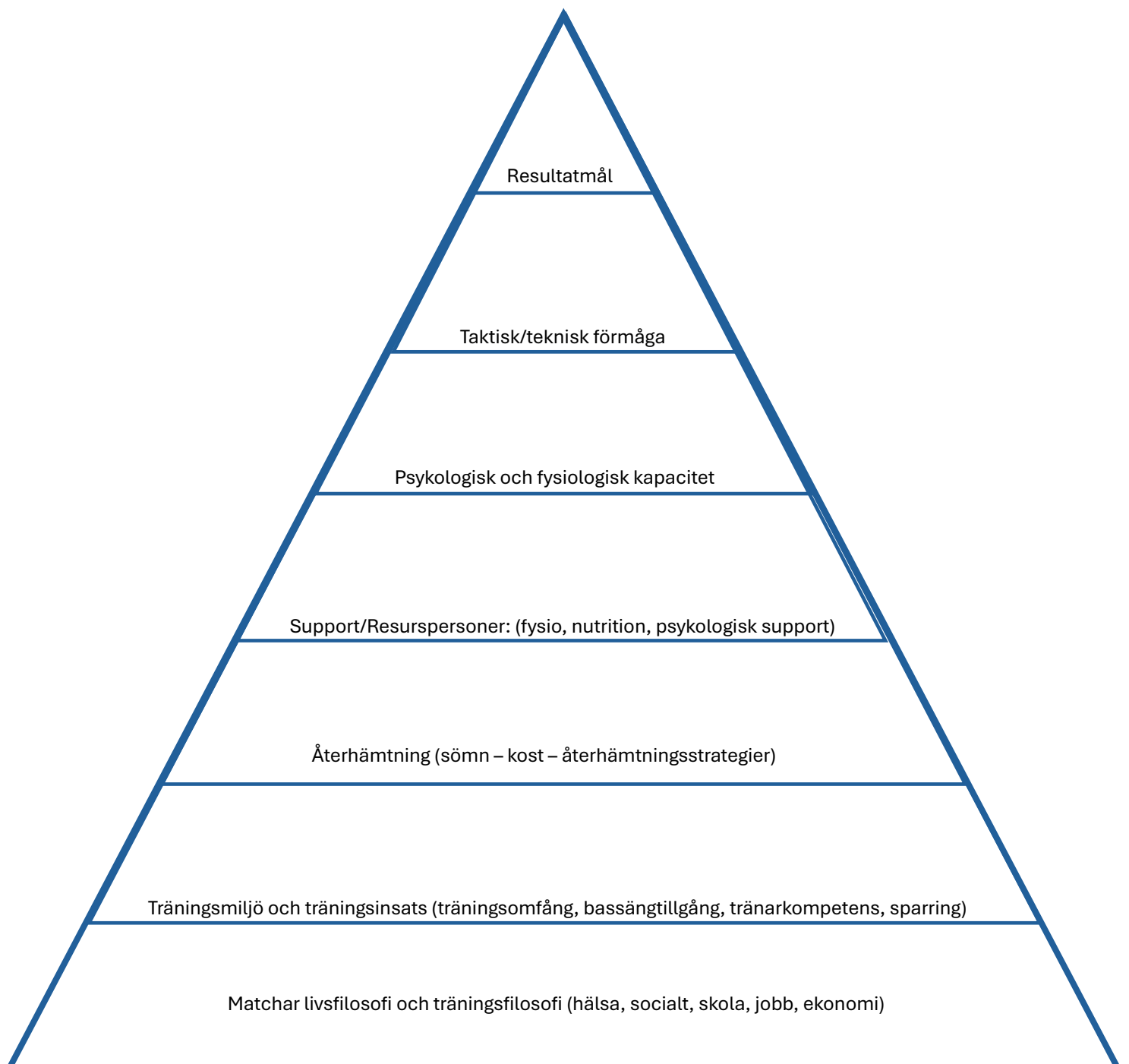


**Vad jag behöver göra/utveckla för nå toppen:**

Prioriterade insatser / fokusområden / summering:

- 1.
- 2.
- 3.





Beskriv vilka **två** egenskaper/områden som är viktigast för att målsättningen skall kunna uppnås

--

Vilken support, resurser och tester krävs för att detta utvecklingsarbete skall kunna utföras, testas och analyseras.

--

**Årsplanering** bifoga gärna en bilaga med träningsplan och tävlingar

Beskriv kortfattat säsongsplanering för det kommande året

--

Planerade aktiviteter	Ort	Datum	Kostnad	Klubb	SSF	SOK
<i>ex Klubläger</i>	<i>Ankeborg</i>	<i>April/Maj</i>				

**Tränings och prestationsmiljö**

Betyg	Dålig miljö/support			Mkt god miljö/support		
	1	2	3	4	5	6
<b>Träningsmiljö</b>						
Bassängtillgång						
Sparring / konkurrens						
Tränarkompetens						
<b>Support</b>						
Fysioterapi						
Landträning						
Nutrition						
Teknik/Biomekanik						
Fysiologi						
<b>Livssituation</b>						
Skola/arbete						
Familj/vänner						
Boende/logistik (ex pendlingsavstånd)						
Ekonomi						

Beskriv kortfattat vilka miljö och support faktorer som behöver utvecklas

**Kompletterande infon att delge/planlägga**

*Eventuella bilagor*

**Frågor.** Behövs hjälp med kapacitetsanalysen/utvecklingsplanen eller övrigt material, hör gärna av dig till förbundskapten Martina Aronsson eller utvecklingsansvarig Johan Wallberg på nedanstående kontaktuppgifter

**Martina Aronsson**

Förbundskapten

Telefon: 070-8777571

[E-post: martina.aronsson@svensksimidrott.se](mailto:martina.aronsson@svensksimidrott.se)

**Johan Wallberg**

Utvecklingsansvarig

Telefon: 070-768 20 55

[E-post: johan.wallberg@svensksimidrott.se](mailto:johan.wallberg@svensksimidrott.se)

**Underskrift**

**Simmare**

**Ansvarig tränare:**

**Klubb**

**SSF**