

### ARKUSZ OBSERWACJI NR .....

Miejsce:.....

Data:.....

Dyscyplina sportu:.....

Liczba uczestników:.....

Cel treningu:.....

Czas trwania:.....

	Charakterystyka obciążeń treningowych (nazwa ćwiczenia, czas trwania, liczba powtórzeń, serii)
Część wstępna treningu	
Część główna treningu	
Część końcowa treningu	
Uwagi	