

TRÄNINGSDAGBOK

färre än 12 deltagare / 1 ledare godkänns / grupp
 fler än 12 deltagare / 2 ledare godkänns / grupp
 fler än 25 deltagare / 3 ledare godkänns / grupp

max. 8 träningstillfällen / månad godkänns för åldersgruppen 10-18-åringar
 max. 5 träningstillfällen / månad godkänns för åldersgruppen 0-9-åringar

Januari		Februari		Mars	
datum	träning	datum	träning	datum	träning
tex. 24.1.	Bollspel	tex. 24.2.	Löpning	tex. 24.3.	Konditionsциrkel

Januari		Februari		Mars	
datum	träning	datum	träning	datum	träning
1.		1.		1.	
2.		2.		2.	
3.		3.		3.	
4.		4.		4.	
5.		5.		5.	
6.		6.		6.	
7.		7.		7.	
8.		8.		8.	

April		Maj		Juni	
datum	träning	datum	träning	datum	träning
1.		1.		1.	
2.		2.		2.	
3.		3.		3.	
4.		4.		4.	
5.		5.		5.	
6.		6.		6.	
7.		7.		7.	
8.		8.		8.	

Juli		Augusti		September	
datum	träning	datum	träning	datum	träning
1.		1.		1.	
2.		2.		2.	
3.		3.		3.	
4.		4.		4.	
5.		5.		5.	
6.		6.		6.	
7.		7.		7.	
8.		8.		8.	

Oktober		November		December	
datum	träning	datum	träning	datum	träning
1.		1.		1.	
2.		2.		2.	
3.		3.		3.	
4.		4.		4.	
5.		5.		5.	
6.		6.		6.	
7.		7.		7.	
8.		8.		8.	

Träningstillfällen totalt _____