

BILAGA 10 – TRÄNINGSSCHEMA

NAMN: _____

ANSVARIG TRÄNARE: _____

1. SKRIV IN DE DATUM & TIDER DÅ TRÄNING ÄR PLANERAD ATT BLI GENOMFÖRD. ANVÄND GÄRNA BLYERTSPENNA SÅ KAN DU SUDDA OCH ÄNDRA OM EN TRÄNING EJ ÄGER RUM NÄR DET VAR PLANERAT.

2. SKRIV IN BELÖNINGAR, OM AKTUELLT, FRÅN BILAGA 8.

3. SKRIV IN TID FÖR UPPFÖLJNING.

Vecka 1

Dag	Datum	Tid	Ansvarig tränare	Kommentarer
1				
2				
3				
4				
5				
Belöning vecka 1				
Uppföljning	Tid	Plats	Kommentarer	

Vecka 2

Dag	Datum	Tid	Ansvarig tränare	Kommentarer
6				
7				
8				
9				
10				
Belöning vecka 2				
Uppföljning	Tid	Plats	Kommentarer	

Vecka 3

Dag	Datum	Tid	Ansvarig tränare	Kommentarer
11				
12				
13				
14				
15				
Belöning vecka 3				
Uppföljning	Tid	Plats	Kommentarer	

Vecka 4

Dag	Datum	Tid	Ansvarig tränare	Kommentarer
16				
17				
18				
19				
20				
Belöning vecka 4				
Uppföljning	Tid	Plats	Kommentarer	

Vecka 5

Dag	Datum	Tid	Ansvarig tränare	Kommentarer
21				
22				
23				
24				
25				
Belöning vecka 5				
Uppföljning	Tid	Plats	Kommentarer	