

Träningsplanering



Vecka: _____ Pass: _____ Ledare: _____

Grupp _____ Deltagare _____

Mål: _____

Uppvärmning

Tid: _____

Aktivitet _____

Övning nr: _____

Kommentar: _____

Pass 1

Tid: _____

Aktivitet _____

Övning nr: _____

Kommentar: _____

Pass 2

Tid: _____

Aktivitet _____

Övning nr:: _____

Kommentar: _____

Avslut

Tid: _____

Aktivitet _____

Övning nr:: _____

Kommentar: _____

Anteckningar/Uppföljning pass

