Skjema for:

Mål:

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Uke** | **Datoer** |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |

X = treningen gjennomført