



Trupp:

TRÄNINGSPROGRAM
Lindome GIF

Syfte/tema/röd tråd med
träningen:

Datum:

Dag:

Tid:

Plats:

Träning nr:

Övn.tid:	Instruktör:	Övning-syfte-metodik:
		<p>1. _____ :</p> <p><u>VAD:</u></p> <p><u>VARFÖR:</u></p> <p><u>INSTRUKTIONER:</u></p> <p><u>Summering övning(fungerade/behöver förstärkas):</u></p>
		<p>2. _____ :</p> <p><u>VAD:</u></p> <p><u>VARFÖR:</u></p> <p><u>INSTRUKTIONER:</u></p> <p><u>Summering övning(fungerade/behöver förstärkas):</u></p>
		<p>3. _____ :</p> <p><u>VAD:</u></p> <p><u>VARFÖR:</u></p> <p><u>INSTRUKTIONER:</u></p> <p><u>Summering övning(fungerade/behöver förstärkas):</u></p>
		<p>4. _____ :</p> <p><u>VAD:</u></p> <p><u>VARFÖR:</u></p> <p><u>INSTRUKTIONER:</u></p> <p><u>Summering övning(fungerade/behöver förstärkas):</u></p>