

Planleggingsskjema

Uke: Tema:

Hva (øvelse)	Hvordan (oppsett)	Hvorfor (beskriv hvorfor du valgte denne øvelsen med tanke på temaet)
Underekstremitet		
Overekstremitet		
Kjernemuskulatur		

Treningslogg

Hvordan føltes økten?:

Hva gikk bra? Følte du at du utviklet deg?:

Hva kunne vært bedre?:

Hva bør tilpasses til neste gang?:

Planleggingsskjema

Uke: Tema:

Hva (øvelse)	Hvordan (oppsett)	Hvorfor (beskriv hvorfor du valgte denne øvelsen med tanke på temaet)
Underekstremitet		
Overekstremitet		
Kjernemuskulatur		

Treningslogg

Hvordan føltes økten?:

Hva gikk bra? Følte du at du utviklet deg?:

Hva kunne vært bedre?:

Hva bør tilpasses til neste gang?:

Planleggingsskjema

Uke: Tema:

Hva (øvelse)	Hvordan (oppsett)	Hvorfor (beskriv hvorfor du valgte denne øvelsen med tanke på temaet)
Underekstremitet		
Overekstremitet		
Kjernemuskulatur		

Treningslogg

Hvordan føltes økten?:

Hva gikk bra? Følte du at du utviklet deg?:

Hva kunne vært bedre?:

Hva bør tilpasses til neste gang?: