

# SuperTræner kontrakt



Navn: \_\_\_\_\_

De **3** emner jeg har valgt:

Uge nr.: \_\_\_\_\_ + \_\_\_\_\_

1. \_\_\_\_\_

2. \_\_\_\_\_

3. \_\_\_\_\_

Ugedag	Emne	Antal minutter
Mandag		
Tirsdag		
Onsdag		
Torsdag		
Fredag		
Lørdag		
Søndag		
Mandag		
Tirsdag		
Onsdag		
Torsdag		
Fredag		
Lørdag		
Søndag		

**TIMER**  
**00:01**

Fortæl gerne dine forældre, når du begynder på din daglige træning, for så kan de hjælpe dig med at holde øje med, hvor lang tid du får trænet - eller stil tidstælleren på din mobil. Aftal med din lærer, hvor meget du skal træne og hvor ofte.

