

# SuperTræner kontrakt



Navn:

\_\_\_\_\_

De 3 emner jeg har valgt:

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

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

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

Måned:	Dato	Emne	Antal minutter
	1.		
	2.		
	3.		
	4.		
	5.		
	6.		
	7.		
	8.		
	9.		
	10.		
	11.		
	12.		
	13.		
	14.		
	15.		
	16.		
	17.		
	18.		
	19.		
	20.		
	21.		
	22.		
	23.		
	24.		
	25.		
	26.		
	27.		
	28.		
	29.		
	30.		
	31.		

**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 tidsstøtteren på din mobil.

Aftal med din lærer, hvor meget du skal træne og hvor ofte.

