

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		

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.

