



SuperTræner

14-DAGES KONTRAKT

Jeg, , indgår hermed kontrakt med min lærer om at

bruge SuperTræneren i minimum minutter hver dag i uge nr.:

Emner, jeg har aftalt med min lærer, at jeg skal arbejde på:

1.
2.
3.



Ugedag	Emne	Antal minutter	
Mandag			<input type="checkbox"/>
Tirsdag			<input type="checkbox"/>
Onsdag			<input type="checkbox"/>
Torsdag			<input type="checkbox"/>
Fredag			<input type="checkbox"/>
Lørdag			<input type="checkbox"/>
Søndag			<input type="checkbox"/>
Mandag			<input type="checkbox"/>
Tirsdag			<input type="checkbox"/>
Onsdag			<input type="checkbox"/>
Torsdag			<input type="checkbox"/>
Fredag			<input type="checkbox"/>
Lørdag			<input type="checkbox"/>
Søndag			<input type="checkbox"/>



Fortæl gerne dine forældre, når du begynder på din daglige træning. Så kan de hjælpe dig med at holde øje med, hvor lang tid du får trænet.

Du kan også bruge stopuret på din mobil.