



# SuperTræner

## MÅNEDSKONTRAKT

Jeg, \_\_\_\_\_, indgår hermed kontrakt med min lærer om at bruge SuperTræneren i minimum \_\_\_\_\_ minutter hver dag i \_\_\_\_\_ måned.

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

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_



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.

Dato	Emne	Antal minutter	
1.			<input type="radio"/>
2.			<input type="radio"/>
3.			<input type="radio"/>
4.			<input type="radio"/>
5.			<input type="radio"/>
6.			<input type="radio"/>
7.			<input type="radio"/>
8.			<input type="radio"/>
9.			<input type="radio"/>
10.			<input type="radio"/>
11.			<input type="radio"/>
12.			<input type="radio"/>
13.			<input type="radio"/>
14.			<input type="radio"/>
15.			<input type="radio"/>
16.			<input type="radio"/>
17.			<input type="radio"/>
18.			<input type="radio"/>
19.			<input type="radio"/>
20.			<input type="radio"/>
21.			<input type="radio"/>
22.			<input type="radio"/>
23.			<input type="radio"/>
24.			<input type="radio"/>
25.			<input type="radio"/>
26.			<input type="radio"/>
27.			<input type="radio"/>
28.			<input type="radio"/>
29.			<input type="radio"/>
30.			<input type="radio"/>
31.			<input type="radio"/>