

Namn:

Lag:

CCM Tävlingen Skridsko/Skotträning

U9 till U14



Januari 2019	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				
Skridsko	■																																		
Skridsko	■																																		
Skott	■																																		
Skott	■																																		
Februari 2019	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							
Skridsko																																			
Skridsko																																			
Skott																																			
Skott																																			
Mars 2019	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10																									
Skridsko											■																								
Skridsko											■																								
Skott											■																								
Skott											■																								

Varje kryss måste innefatta minst en timmes skridskoåkning eller 50 skott. Man måste ta en liten paus mellan varje aktivitet/kryss. Max fyra kryss, två av varje, per dag.

Sammanställning totalt antal kryss/lotter:
(Görs av förälder)

Lämnas till tränaren eller på kansliet senast 18 mars, 2019

Målsmans underskrift: