



Träningsdagbok FFK -P13

	Typ av träning	Längd/ tid	känsla efter träningspass	Jag slog ett rekord	poäng
Träningsdag 1					
Träningsdag 2					
Träningsdag 3					
Träningsdag 4					
Träningsdag 5					
Träningsdag 6					
Träningsdag 7					
Träningsdag 8					
				summa poäng	

Poängjakt:

löpning 15min	2 poäng
styrka 15 min	3 poäng
spontanfotboll 30 min	4 poäng
promenad 30min	1 poäng
cykeltur 30min	2 poäng
studsmatta 15 min	2 poäng
annan sport 30 min	4 poäng
slå ett rekord	3 poäng

Vi vill att du under sommaruppehållet genomför minst 8 stycken träningspass. Ett träningspass ska vara minst 30 minuter långt och kan innehålla flera typer av aktiviteter. T.ex. löpning+styrka eller cykeltur+studsmatta.

Målet är att nå 40 poäng eller mer.

På måndagar kl 18:30 finns möjlighet för er att träffas på falevi för att spela fotboll och umgås.