

Planering

Glöm inte att sträva efter att få med det holistiska perspektivet med de fyra dimensionerna samt att det finns en mening med varje övning.

Datum: _____

Ca antal utövare: _____

Tid: _____

Ca antal tränare: _____

Syfte: _____

Lokal/Arena: _____

Mål: _____

Behov av utrustning och material: _____

Avslutning: _____

UPPVÄRMNING:

HUVUDAKTIVITET:

NEDVARVNING:

AVSLUT:

VAD GICK BRA? VAD KAN UTVECKLAS TILL NÄSTA GÅNG?

