Träningen under sommaren syftar till att förbättra den fysiska och tekniska kapaciteten ni redan har så vi kan bli ännu bättre nästa säsong. Träna gärna 2-3 pass i veckan från och med v 22, 29 maj. Övningarna tränar tre olika områden: kondition, styrka och teknik. Och ibland är det en blandning. Men kombinera gärna konditionsövningar med styrketräning och teknikträning. Innan varje pass måste du värma upp för att inte riskera att bli skadad. Många kan av olika anledningar inte alltid träna varje vecka under sommaren. Det förstår vi som tränare givetvis. ALL träning är frivillig - ni gör så gott ni kan och ni väljer var och en själva om ni vill göra en, flera eller alla övningar varje vecka. Och kan ni så träffas flera stycken. Bestäm en tid och plats och träna tillsammans, då blir det ännu roligare. Annars tar ni med mamma och pappa..;-)

Ni kommer väl ihåg, *låt inte dina tränare bestämma hur bra du ska bli.*

*Lycka till!*

*Lars, Christan o Stefan*

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **V** | **Kondition** | **Styrka** | **Teknik** |
| 22 | • Intervallträning. Jogga fem min som uppvärmning. Därefter spring i högt tempo 40 sek, gå 20 sek, spring 40 sek, gå 20 sek osv. Fortsätt med detta i 15 min.  • Hopprep 30 minuter  • Tre km löpning på terrängbana/skog  • Ladda hem appen Seven. Gör denna minst varannan dag.  • Cykla två mil i sträck utan att stanna | • Under veckan 100 st armhävningar  • Under veckan 150 st burpees  • 3 ggr denna veckan: Situps 3 x 20, Plankan 3 x 45 sek, Armhävningar 3 x 20, Utfallssteg 3 x 15/ben samt Spänsthopp 3 x 15  • Äta en glass | • 200 st dragskott mot vägg/mål eller kompis  •200 st handledsskott mot vägg/mål eller kompis  • Jonglera med boll på klubban i sammanlagt 30 min. På bladet, forehand/backhand, på smala sidan av bladet, på skaftet. Variera att studsa låga bollar och höga bollar.  • Dribbla på liten yta. På en yta av 4 x 4 meter ställer du ut 25 st saker: koner, skor, väskor, innebandybollar, vattenflaskor osv. Dribbla med klubba o boll i 10 minuter i lågt tempo mellan sakerna, därefter i ditt högsta tempo i 5 minuter ytterligare. |
| 23 | • Tre km löpning på terrängbana/skog  • Favoriten: En startlinje. Mät därefter upp 6 linjer, fem meters avstånd. Från startlinje till linje 1 o tillbaka, upp till linje 2 o tillbaka osv. när du kommer tillbaka från linje 6 så blir det omvänt tillbaka, dvs börja med långa sträckan upp till linje 6 o tillbaka, 5 o tillbaka, osv..  • Cykla två mil i sträck utan att stanna  • Bollspel (Fotboll, Tennis, Badminton, Basket, beachvolley, landhockey osv. ingår under bollspel) minst 60 min. | • Simning i bassäng, 45 min  • Gör 20 armhävningar, sen 20 upphopp, sen 20 situps, sen 20 rygglyft, sen tåhävningar i 1 minut. Upprepa 3 gånger.  • Under veckan 150 st burpees  • Äta en glass | • Innebandygolf med kompisar. Hitta på minst två hål var, fler om ni inte är så många. En startpunkt och ett mål i form av en fotboll som ni ska träffa på så få skott/slag som möjligt. Försök att göra så långa ”hål” som möjligt. Vinnare är naturligtvis den som har minst antal skott/slag sammanlagt.  • 200 st slagskott mot vägg/mål eller kompis  • Skotträning, 50 st skott med valfri teknik. Fokusera på att träffa samma ställe flera skott i rad. Det behöver inte vara på ett mål utan kan vara mot en vägg. Gör t ex ett kryss med tejp eller använd en lite rockring  • Dribbla på liten yta. På en yta av 4 x 4 meter ställer du ut 25 st saker: koner, skor, väskor, innebandybollar, vattenflaskor osv. Dribbla med klubba o boll i 10 minuter i lågt tempo mellan sakerna, därefter i ditt högsta tempo i 5 minuter ytterligare. |
| 24 | • Tre km löpning på asfalt/slät mark  • Studsmatta 45 min  • Intervallträning, Jogga i fem min som uppvärmning, därefter spring i högt tempo i 100 meter, gå i 50 meter, högt tempo 100 meter, gå 50 meter osv. Fortsätt med detta i 15 min.  • Ladda hem appen Seven. Gör denna minst varannan dag  • Hopprep 30 minuter | • Under veckan 100 st armhävningar  • Under veckan 150 st situps  • Simning i bassäng, 45 min  • 3 ggr denna veckan: Situps 3 x 20, Plankan 3 x 45 sek, Armhävningar 3 x 20, Utfallssteg 3 x 15/ben samt Spänsthopp 3 x 15  • Äta en glass | • Innebandygolf med kompisar. Hitta på minst två hål var, fler om ni inte är så många. En startpunkt och ett mål i form av en fotboll som ni ska träffa på så få skott/slag som möjligt. Försök att göra så långa ”hål” som möjligt. Vinnare är naturligtvis den som har minst antal skott/slag sammanlagt.  • 200 st dragskott mot vägg/mål eller kompis  • 200 st handledsskott mot vägg/mål eller kompis  • Jonglera med boll på klubban i 30 min. På bladet, forehand/backhand, på smala sidan av bladet, på skaftet. Variera att studsa låga bollar och höga bollar. |
| 25 | • Tre km löpning på asfalt/slät mark  • Favoriten: En startlinje. Mät därefter upp 6 linjer, fem meters avstånd. Från startlinje till linje 1 o tillbaka, upp till linje 2 o tillbaka osv. när du kommer tillbaka från linje 6 så blir det omvänt tillbaka, dvs börja med långa sträckan upp till linje 6 o tillbaka, 5 o tillbaka, osv..  • Ladda hem appen Seven. Gör denna minst varannan dag  • Intervallträning. Jogga fem min som uppvärmning. Därefter spring i högt tempo 40 sek, gå 20 sek, spring 40 sek, gå 20 sek osv. Fortsätt med detta i 15 min. | • Under veckan 100 st armhävningar  • Under veckan 150 st situps  • Gör 20 armhävningar, sen 20 upphopp, sen 20 situps, sen 20 rygglyft, sen tåhävningar i 1 minut. Upprepa 3 gånger.  • Under veckan 150 st burpees  • Äta en glass | • Jogga tre km på terrängbana med klubba och boll. Bollen får inte tas upp med handen vid något tillfälle  • 200 st dragskott mot vägg/mål eller kompis  • 200 st handledsskott mot vägg/mål eller kompis  • 200 st slagskott mot vägg/mål eller kompis  • Jonglera med boll på klubban i 30 min. På bladet, forehand/backhand, på smala sidan av bladet, på skaftet. Variera att studsa låga bollar och höga bollar.  • Dribbla på större yta, ex garageplan eller altangolvet. Ställ ut 8 st stolar som du dribblar dig runt med bollen nära klubban hela tiden. Börja i lågt tempo 5 minuter, avsluta i din högsta hastighet i ytterligare 5 minuter. Upprepa en gång |
| 26 | • Fyra km löpning på terrängbana/skog  •Intervallträning, Jogga i fem min som uppvärmning, därefter spring i högt tempo i 100 meter, gå i 50 meter, högt tempo 100 meter, gå 50 meter osv. Fortsätt med detta i 15 min.  • Cykla två mil i sträck utan att stanna  • Ladda hem appen Seven. Gör denna minst varannan dag | • Simning i bassäng, 45 min  • Gör 20 armhävningar, sen 20 upphopp, sen 20 situps, sen 20 rygglyft, sen tåhävningar i 1 minut. Upprepa 3 gånger.  • Under veckan 200 st burpees  • Äta en glass | • Jogga tre km på terrängbana med klubba och boll. Bollen får inte tas upp med handen vid något tillfälle  • 200 st slagskott mot vägg/mål eller kompis  • Skotträning, 50 st skott med valfri teknik. Fokusera på att träffa samma ställe flera skott i rad. Det behöver inte vara på ett mål utan kan vara mot en vägg. Gör t ex ett kryss med tejp eller använd en lite rockring. Tävla mot dig själv och se hur många gånger i rad du kan träffa samma ställe.  • Dribbla på liten yta. På en yta av 4 x 4 meter ställer du ut 25 st saker: koner, skor, väskor, innebandybollar, vattenflaskor osv. Dribbla med klubba o boll i 10 minuter i lågt tempo mellan sakerna, därefter i ditt högsta tempo i 5 minuter ytterligare. |
| 27 | • Tre km löpning på asfalt/slät mark  • Backträning Järabacken. Börja längst ner vid stugan, jogga så snabbt du kan till toppen. Vänd och gå ner. Upprepa detta 3 gånger.  • Cykla två mil i sträck utan att stanna  • Hopprep 30 minuter | • Under veckan 100 st armhävningar  • Under veckan 150 st situps  • Simning i bassäng, 45 min  • Äta en glass | • Innebandygolf med kompisar. Hitta på minst två hål var, fler om ni inte är så många. En startpunkt och ett mål i form av en fotboll som ni ska träffa på så få skott/slag som möjligt. Försök att göra så långa ”hål” som möjligt. Vinnare är naturligtvis den som har minst antal skott/slag sammanlagt.  • 200 st dragskott mot vägg/mål eller kompis  • 200 st handledsskott mot vägg/mål eller kompis  • Dribbla på större yta, ex garageplan eller altangolvet. Ställ ut 8 st stolar som du dribblar dig runt med bollen nära klubban hela tiden. Börja i lågt tempo 5 minuter, avsluta i din högsta hastighet i ytterligare 5 minuter. Upprepa en gång |
| 28 | • Tre km löpning på asfalt/slät mark  • Favoriten: En startlinje. Mät därefter upp 6 linjer, fem meters avstånd. Från startlinje till linje 1 o tillbaka, upp till linje 2 o tillbaka osv. när du kommer tillbaka från linje 6 så blir det omvänt tillbaka, dvs börja med långa sträckan upp till linje 6 o tillbaka, 5 o tillbaka, osv..  • Studsmatta 45 min  • Ladda hem appen Seven. Gör denna minst varannan dag | • Simning i bassäng, 45 min  • Gör 20 armhävningar, sen 20 upphopp, sen 20 situps, sen 20 rygglyft, sen tåhävningar i 1 minut. Upprepa 3 gånger.  • Äta en glass | • Spring rakt genom skog o buskage, minst 200 meter. Ta inte upp bollen med händerna någon gång. Spring samma slinga och ta tid. Bollen får aldrig skjutas mer än två meter framför dig. Tävla gärna med kompis.  • 200 st dragskott mot vägg/mål eller kompis  • Jonglera med boll på klubban i 30 min. På bladet, forehand/backhand, på smala sidan av bladet, på skaftet. Variera att studsa låga bollar och höga bollar. |
| 29 | • Fyra km löpning på terrängbana/skog  • Backträning Järabacken. Börja längst ner vid stugan, jogga så snabbt du kan till toppen. Vänd och gå ner. Upprepa detta 3 gånger.  • Ladda hem appen Seven. Gör denna minst varannan dag  • Intervallträning. Jogga fem min som uppvärmning. Därefter spring i högt tempo 40 sek, gå 20 sek, spring 40 sek, gå 20 sek osv. Fortsätt med detta i 15 min. | • Under veckan 100 st armhävningar  • Under veckan 150 st situps  • Simning i bassäng, 45 min  • Under veckan 200 st burpees  • Äta en glass | • Innebandygolf med kompisar. Hitta på minst två hål var, fler om ni inte är så många. En startpunkt och ett mål i form av en fotboll som ni ska träffa på så få skott/slag som möjligt. Försök att göra så långa ”hål” som möjligt. Vinnare är naturligtvis den som har minst antal skott/slag sammanlagt.  • 200 st slagskott mot vägg/mål eller kompis  • Dribbla på liten yta. På en yta av 4 x 4 meter ställer du ut 25 st saker: koner, skor, väskor, innebandybollar, vattenflaskor osv. Dribbla med klubba o boll i 10 minuter i lågt tempo mellan sakerna, därefter i ditt högsta tempo i 5 minuter ytterligare. |
| 30 | • Tre km löpning på terrängbana/skog  • Studsmatta 45 min  • Intervallträning. Jogga fem min som uppvärmning. Därefter spring i högt tempo 40 sek, gå 20 sek, spring 40 sek, gå 20 sek osv. Fortsätt med detta i 15 min.  • Cykla två mil i sträck utan att stanna  • Hopprep 30 minuter | • Under veckan 100 st armhävningar  • Under veckan 150 st situps  • Under veckan 200 st burpees  • Äta en glass | • Jogga tre km på terrängbana med klubba och boll. Bollen får inte tas upp med handen vid något tillfälle  • 200 st dragskott mot vägg/mål eller kompis  • 200 st handledsskott mot vägg/mål eller kompis  • Dribbla på större yta, ex garageplan eller altangolvet. Ställ ut 8 st stolar som du dribblar dig runt med bollen nära klubban hela tiden. Börja i lågt tempo 5 minuter, avsluta i din högsta hastighet i ytterligare 5 minuter. Upprepa en gång |
| 31 | • Fyra km löpning på asfalt/slät mark  • Intervallträning, Jogga i fem min som uppvärmning, därefter spring i högt tempo i 100 meter, gå i 50 meter, högt tempo 100 meter, gå 50 meter osv. Fortsätt med detta i 15 min.  • Favoriten: En startlinje. Mät därefter upp 6 linjer, fem meters avstånd. Från startlinje till linje 1 o tillbaka, upp till linje 2 o tillbaka osv. när du kommer tillbaka från linje 6 så blir det omvänt tillbaka, dvs börja med långa sträckan upp till linje 6 o tillbaka, 5 o tillbaka, osv.. | • Simning i bassäng, 45 min  • Gör 20 armhävningar, sen 20 upphopp, sen 20 situps, sen 20 rygglyft, sen tåhävningar i 1 minut. Upprepa 3 gånger.  • Under veckan 200 st burpees  • Äta en glass | • Innebandygolf med kompisar. Hitta på minst två hål var, fler om ni inte är så många. En startpunkt och ett mål i form av en fotboll som ni ska träffa på så få skott/slag som möjligt. Försök att göra så långa ”hål” som möjligt. Vinnare är naturligtvis den som har minst antal skott/slag sammanlagt.  • 200 st slagskott mot vägg/mål eller kompis  • Skotträning, 50 st skott med valfri teknik. Fokusera på att träffa samma ställe flera skott i rad. Det behöver inte vara på ett mål utan kan vara mot en vägg. Gör t ex ett kryss med tejp eller använd en lite rockring. Tävla mot dig själv och se hur många gånger i rad du kan träffa samma ställe. |
| 32 | • Tre km löpning på asfalt/slät mark  • Favoriten: En startlinje. Mät därefter upp 6 linjer, fem meters avstånd. Från startlinje till linje 1 o tillbaka, upp till linje 2 o tillbaka osv. när du kommer tillbaka från linje 6 så blir det omvänt tillbaka, dvs börja med långa sträckan upp till linje 6 o tillbaka, 5 o tillbaka, osv..  • Backträning Järabacken. Börja längst ner vid stugan, jogga så snabbt du kan till toppen. Vänd och gå ner. Upprepa detta 3 gånger.  • Cykla två mil i sträck utan att stanna | • Gör 20 armhävningar, sen 20 upphopp, sen 20 situps, sen 20 rygglyft, sen tåhävningar i 1 minut. Upprepa 3 gånger.  • Under veckan 200 st burpees  • Äta en glass | • Spring rakt genom skog o buskage, minst 200 meter. Ta inte upp bollen med händerna någon gång. Spring samma slinga och ta tid. Bollen får aldrig skjutas mer än två meter framför dig. Tävla gärna med kompis.  • 200 st dragskott mot vägg/mål eller kompis  • 200 st handledsskott mot vägg/mål eller kompis  • Dribbla på liten yta. På en yta av 4 x 4 meter ställer du ut 25 st saker: koner, skor, väskor, innebandybollar, vattenflaskor osv. Dribbla med klubba o boll i 10 minuter i lågt tempo mellan sakerna, därefter i ditt högsta tempo i 5 minuter ytterligare. |
| 33 | • Fyra km löpning på terrängbana/skog  • Backträning Järabacken. Börja längst ner vid stugan, jogga så snabbt du kan till toppen. Vänd och gå ner. Upprepa detta 3 gånger.  • Bollspel (Fotboll, Tennis, Badminton, Basket, beachvolley, landhockey osv. ingår under bollspel) minst 60 min | • Simning i bassäng, 45 min  • Under veckan 200 st burpees  • 3 ggr denna veckan: Situps 3 x 20, Plankan 3 x 45 sek, Armhävningar 3 x 20, Utfallssteg 3 x 15/ben samt Spänsthopp 3 x 15  • Äta en glass | • 200 st slagskott mot vägg/mål eller kompis  • 200 st slagskott mot vägg/mål eller kompis  • Jonglera med boll på klubban i 30 min. På bladet, forehand/backhand, på smala sidan av bladet, på skaftet. Variera att studsa låga bollar och höga bollar. |
| 34 | • Fem km löpning på asfalt/slät mark  • Favoriten: En startlinje. Mät därefter upp 6 linjer, fem meters avstånd. Från startlinje till linje 1 o tillbaka, upp till linje 2 o tillbaka osv. när du kommer tillbaka från linje 6 så blir det omvänt tillbaka, dvs börja med långa sträckan upp till linje 6 o tillbaka, 5 o tillbaka, osv..  • Intervallträning, Jogga i fem min som uppvärmning, därefter spring i högt tempo i 100 meter, gå i 50 meter, högt tempo 100 meter, gå 50 meter osv. Fortsätt med detta i 15 min.  • Ladda hem appen Seven. Gör denna minst varannan dag | • Under veckan 100 st armhävningar  • Under veckan 150 st situps  • 3 ggr denna veckan: Situps 3 x 20, Plankan 3 x 45 sek, Armhävningar 3 x 20, Utfallssteg 3 x 15/ben samt Spänsthopp 3 x 15  • Äta en glass | • Innebandygolf med kompisar. Hitta på minst två hål var, fler om ni inte är så många. En startpunkt och ett mål i form av en fotboll som ni ska träffa på så få skott/slag som möjligt. Försök att göra så långa ”hål” som möjligt. Vinnare är naturligtvis den som har minst antal skott/slag sammanlagt.  • 200 st dragskott mot vägg/mål eller kompis  • Dribbla på större yta, ex garageplan eller altangolvet. Ställ ut 8 st stolar som du dribblar dig runt med bollen nära klubban hela tiden. Börja i lågt tempo 5 minuter, avsluta i din högsta hastighet i ytterligare 5 minuter. Upprepa en gång |
| 35 | • Fem km löpning på terrängbana/skog  • Cykla två mil i sträck utan att stanna  • Ladda hem appen Seven. Gör denna minst varannan dag  • Intervallträning. Jogga fem min som uppvärmning. Därefter spring i högt tempo 40 sek, gå 20 sek, spring 40 sek, gå 20 sek osv. Fortsätt med detta i 15 min. | • Gör 20 armhävningar, sen 20 upphopp, sen 20 situps, sen 20 rygglyft, sen tåhävningar i 1 minut. Upprepa 4 gånger.  • Under veckan 200 st burpees  • Äta en pizza 20 p!! | • Jogga tre km på terrängbana med klubba och boll. Bollen får inte tas upp med handen vid något tillfälle  • 200 st dragskott mot vägg/mål eller kompis  • 200 st handledsskott mot vägg/mål eller kompis  • Jonglera med boll på klubban i 30 min. På bladet, forehand/backhand, på smala sidan av bladet, på skaftet. Variera att studsa låga bollar och höga bollar. |

--------------------------------------------

**För er som vill kan ni räkna ihop de övningar som ni gör varje vecka i en poängsammanställning och jämföra med era kamrater eller bara med er själva. Ni får gärna träna mer men ni får bara poäng för de övningar som gäller för varje vecka. Men ni kan ju göra dom flera gånger..;-) Räknar ni poäng är målet 50 poäng/vecka eller mer.**

Kondition Styrka Teknik 15 p

* Backträning Järabacken. Börja längst ner vid stugan, jogga så snabbt du kan till toppen. Vänd och gå ner. Upprepa detta 3 gånger. 15 p

Kondition Styrka Teknik 10 p

* Tre km löpning på terrängbana/skog 10 p
* Tre km löpning på asfalt/slät mark 10 p
* Cykla två mil i sträck utan att stanna. 10 p
* Hopprep 30 minuter 10 p
* Studsmatta 45 min 10 p
* Simning i bassäng, 45 min 10 p
* Gör 20 armhävningar, sen 20 upphopp, sen 20 situps, sen 20 rygglyft, sen tåhävningar i 1 minut. Upprepa 3 gånger. 10 p
* 3 ggr denna veckan: Situps 3 x 20, Plankan 3 x 45 sek, Armhävningar 3 x 20, Utfallssteg 3 x 15/ben samt Spänsthopp 3 x 15 10 p
* Skotträning, 50 st skott med valfri teknik. Fokusera på att träffa samma ställe flera skott i rad. Det behöver inte vara på ett mål utan kan vara mot en vägg. Gör t ex ett kryss med tejp eller använd en lite rockring. Tävla mot dig själv och se hur många gånger i rad du kan träffa samma ställe. Ha ett hårt och plant underlag att skjuta ifrån, t.ex. plywoodskiva. 10 p
* 200 st dragskott mot vägg/mål eller kompis 10 p
* 200 st handledsskott mot vägg/mål eller kompis 10 p
* 200 st slagskott mot vägg/mål eller kompis 10 p
* Jogga tre km på terrängbana med klubba och boll. Bollen får inte tas upp med handen vid något tillfälle 10 p
* Spring rakt genom skog o buskage, minst 200 meter. Ta inte upp bollen med händerna någon gång. Spring samma slinga och ta tid. Bollen får aldrig skjutas mer än två meter framför dig. Tävla gärna med kompis. 10 p
* Innebandygolf med kompisar. Hitta på minst två hål var, fler om ni inte är så många. En startpunkt och ett mål i form av en fotboll som ni ska träffa på så få skott/slag som möjligt. Försök att göra så långa ”hål” som möjligt. Vinnare är naturligtvis den som har minst antal skott/slag sammanlagt. 10 p

Kondition Styrka Teknik 7 p

* Intervallträning. Jogga fem min som uppvärmning. Därefter spring i högt tempo 40 sek, gå 20 sek, spring 40 sek, gå 20 sek osv. Fortsätt med detta i 15 min. 7 p
* Intervallträning, Jogga i fem min som uppvärmning, därefter spring i högt tempo i 100 meter, gå i 50 meter, högt tempo 100 meter, gå 50 meter osv. Fortsätt med detta i 15 min. 7 p
* Favoriten: En startlinje. Mät därefter upp 6 linjer, fem meters avstånd. Från startlinje till linje 1 o tillbaka, upp till linje 2 o tillbaka osv. när du kommer tillbaka från linje 6 så blir det omvänt tillbaka, dvs börja med långa sträckan upp till linje 6 o tillbaka, 5 o tillbaka, osv.. 7p
* Ladda hem appen Seven. Gör denna minst varannan dag 7 p
* Under veckan 100 st armhävningar 7 p
* Under veckan 150 st situps 7 p
* Under veckan 200 st burpees 7 p
* Jonglera med boll på klubban i 30 min. På bladet, forehand/backhand, på smala sidan av bladet, på skaftet. Variera att studsa låga bollar och höga bollar. 7 p
* Dribbla på liten yta. På en yta av 4 x 4 meter ställer du ut 25 st saker: koner, skor, väskor, innebandybollar, vattenflaskor osv. Dribbla med klubba o boll i 10 minuter i lågt tempo mellan sakerna, därefter i ditt högsta tempo i 5 minuter ytterligare. 7 p
* Dribbla på större yta, ex garageplan eller altangolvet. Ställ ut 8 st stolar som du dribblar dig runt med bollen nära klubban hela tiden. Börja i lågt tempo 5 minuter, avsluta i din högsta hastighet i ytterligare 5 minuter. Upprepa en gång. 7 p

Kondition Styrka Teknik – övrigt

* Bollspel (Fotboll, Tennis, Badminton, Basket, beachvolley, landhockey osv. ingår under bollspel) 1 timme ger 2P, 2 timmar 4P osv
* Äta en glass 1 p

TRÄNINGSDAGBOK

Namn…………………………………………………………………

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Vecka 22** | **Aktivitet** | **Poäng** |
| Måndag |  |  |
| Tisdag |  |  |
| Onsdag |  |  |
| Torsdag |  |  |
| Fredag |  |  |
| Lördag |  |  |
| Söndag |  |  |
|  | **Summa vecka:** |  |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Vecka: 23** | **Aktivitet** | **Poäng** |
| Måndag |  |  |
| Tisdag |  |  |
| Onsdag |  |  |
| Torsdag |  |  |
| Fredag |  |  |
| Lördag |  |  |
| Söndag |  |  |
|  | **Summa vecka:** |  |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Vecka: 24** | **Aktivitet** | **Poäng** |
| Måndag |  |  |
| Tisdag |  |  |
| Onsdag |  |  |
| Torsdag |  |  |
| Fredag |  |  |
| Lördag |  |  |
| Söndag |  |  |
|  | **Summa vecka:** |  |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Vecka: 25** | **Aktivitet** | **Poäng** |
| Måndag |  |  |
| Tisdag |  |  |
| Onsdag |  |  |
| Torsdag |  |  |
| Fredag |  |  |
| Lördag |  |  |
| Söndag |  |  |
|  | **Summa vecka:** |  |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Vecka: 26** | **Aktivitet** | **Poäng** |
| Måndag |  |  |
| Tisdag |  |  |
| Onsdag |  |  |
| Torsdag |  |  |
| Fredag |  |  |
| Lördag |  |  |
| Söndag |  |  |
|  | **Summa vecka:** |  |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Vecka: 27** | **Aktivitet** | **Poäng** |
| Måndag |  |  |
| Tisdag |  |  |
| Onsdag |  |  |
| Torsdag |  |  |
| Fredag |  |  |
| Lördag |  |  |
| Söndag |  |  |
|  | **Summa vecka:** |  |
|  |  |  |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Vecka: 28** | **Aktivitet** | **Poäng** |
| Måndag |  |  |
| Tisdag |  |  |
| Onsdag |  |  |
| Torsdag |  |  |
| Fredag |  |  |
| Lördag |  |  |
| Söndag |  |  |
|  | **Summa vecka:** |  |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Vecka: 29** | **Aktivitet** | **Poäng** |
| Måndag |  |  |
| Tisdag |  |  |
| Onsdag |  |  |
| Torsdag |  |  |
| Fredag |  |  |
| Lördag |  |  |
| Söndag |  |  |
|  | **Summa vecka:** |  |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Vecka: 30** | **Aktivitet** | **Poäng** |
| Måndag |  |  |
| Tisdag |  |  |
| Onsdag |  |  |
| Torsdag |  |  |
| Fredag |  |  |
| Lördag |  |  |
| Söndag |  |  |
|  | **Summa vecka:** |  |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Vecka: 31** | **Aktivitet** | **Poäng** |
| Måndag |  |  |
| Tisdag |  |  |
| Onsdag |  |  |
| Torsdag |  |  |
| Fredag |  |  |
| Lördag |  |  |
| Söndag |  |  |
|  | **Summa vecka:** |  |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Vecka: 32** | **Aktivitet** | **Poäng** |
| Måndag |  |  |
| Tisdag |  |  |
| Onsdag |  |  |
| Torsdag |  |  |
| Fredag |  |  |
| Lördag |  |  |
| Söndag |  |  |
|  | **Summa vecka:** |  |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Vecka: 33** | **Aktivitet** | **Poäng** |
| Måndag |  |  |
| Tisdag |  |  |
| Onsdag |  |  |
| Torsdag |  |  |
| Fredag |  |  |
| Lördag |  |  |
| Söndag |  |  |
|  | **Summa vecka:** |  |