

Träningsdagbok - Öjebyns IBF, Pojkar 99

Namn: _____

Period: 28 september - 11 oktober

Lämnas in till tränarna onsdag 12 oktober



Förklaringar:

Bollkontakt = Skriv antalet minuter du har haft bollkontakt med klubban & dribblat denna dag

Kvickhetsträning = Skriv antalet minuter du jobbat med någon av repstegsövningarna hemma

Löpning = Skriv om du varit ute själv och sprungit, och hur långt du löpt

SEPTEMBER

Dag	Datum	Bollkontakt (minuter)	Kvickhetsträning (minuter)	Löpning (kilometer)
Onsdag	28			
Torsdag	29			
Fredag	30			

OKTOBER

Dag	Datum	Bollkontakt (minuter)	Kvickhetsträning (minuter)	Löpning (kilometer)
Lördag	1			
Söndag	2			
Måndag	3			
Tisdag	4			
Onsdag	5			
Torsdag	6			
Fredag	7			
Lördag	8			
Söndag	9			
Måndag	10			
Tisdag	11			