

## Träningsdagbok - Öjebyns IBF, Pojkar 99

Namn: \_\_\_\_\_

Period: 9 november - 22 november

Lämnas in till tränarna onsdag 23 november



### 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

### NOVEMBER

Dag	Datum	Bollkontakt (minuter)	Kvickhetsträning (minuter)	Löpning (kilometer)
Onsdag	9			
Torsdag	10			
Fredag	11			
Lördag	12			
Söndag	13			
Måndag	14			
Tisdag	15			
Onsdag	16			
Torsdag	17			
Fredag	18			
Lördag	19			
Söndag	20			
Måndag	21			
Tisdag	22			

## Träningsdagbok - Öjebyns IBF, Pojkar 99

Namn: \_\_\_\_\_

Period: 23 november - 6 december

Lämnas in till tränarna onsdag 9 november



### 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

### NOVEMBER

Dag	Datum	Bollkontakt (minuter)	Kvickhetsträning (minuter)	Löpning (kilometer)
Onsdag	23			
Torsdag	24			
Fredag	25			
Lördag	26			
Söndag	27			
Måndag	28			
Tisdag	29			
Onsdag	30			

### DECEMBER

Torsdag	1			
Fredag	2			
Lördag	3			
Söndag	4			
Måndag	5			
Tisdag	6			