



# Träningsdagbok

## Sommarträning

### Stöcke IF volleyboll div 1 och 2

### Säsongen 2021/2022

Lämnas in vid tränings start i höst.

Fyll i så noggrant och samvetsgrant du kan!

Skriv aktuell aktivitet i resp. datumruta och hur lång tid du håller på. Förtydliga gärna med kommentarer till passet i anteckningsrutan.











| MÅNDAG | TISDAG | ONSDAG | TORSDAG | FREDAG | LÖRDAG | SÖNDAG |
|--------|--------|--------|---------|--------|--------|--------|
|        |        |        |         |        | 1      | 2      |
| 3      | 4      | 5      | 6       | 7      | 8      | 9      |
| 10     | 11     | 12     | 13      | 14     | 15     | 16     |
| 17     | 18     | 19     | 20      | 21     | 22     | 23     |
| 24     | 25     | 26     | 27      | 28     | 29     | 30     |
| 31     |        |        |         |        |        |        |

# AUGUSTI

2020

1 2 3 4 5  
 6 7 8 9 10 11 12  
 13 14 15 16 17 18 19  
 20 21 22 23 24 25 26  
 27 28 29 30 31

1 2 3 4 5 6  
 7 8 9 10 11 12 13  
 14 15 16 17 18 19 20  
 21 22 23 24 25 26 27  
 28 29 30

JULI 2020

SEPTEMBER 2020

## ANTECKNINGAR:

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

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_