NAVN – KLASSE - ÅR

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Måned** | **Event jeg skal deltage i**  **(rød usikker)** | **Hovedfokus i træning i perioden** | **Mål & noter** |
| Januar | Dato. Event | Event 1: (formål/mål)  Event 2: (formål/mål)  Klubtræning:  Selvtræning:  Fysik: Styrke, Cardio  Mental:  Grej:  Osv… |  |
| Februar |  |  |  |
| Marts |  |  |  |
| April |  |  |  |
| Maj |  |  |  |
| Juni |  |  |  |
| Juli |  |  |  |
| August |  |  |  |
| September |  |  |  |
| Oktober |  |  |  |
| November |  |  |  |
| December |  |  |  |