

[illegible]

Första veckan är ifylld som ett exempel för att visa hur man fyller i. Måndag var jag med på lagfysen, dribblade 30 min och sköt 100 skott. Tis - 15 min dribbling, 100 skott och fotbollsträning. Ons - Lagfys, 15 min dribbling, 200 skott. Tors - Friidrottsträning. Fre - Ledig. Lör - 100 skott. Sön - Egen fysträning. Summa blev 3 fyspass, 60 min dribbling, 500 skott och 2 andra träningar.