Sommarträning Lindome Basket DU14

Namn\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Enligt vad vi alla kommit överens om skall vi under sommaren löpträna vid minst vid två tillfällen i veckan. Under varje vecka skall vi spinga minst 10 km. Vi skall dessutom skjuta 100 skott varje vecka.

Efter varje träningspass; fyll i hur långt du sprang eller skjutit dina skott, på denna blankett samt på laget.se (app eller PC).

På laget.se markerar du för varje ”aktivitet” att du kommer. Sedan får du möjlighet att skriva hur långt du sprang eller hur skotten satt. Kanske tränar du ännu mer och behöver mer plats på laget.se; skriv då bara lite mer på träning #2 för denna vecka.

|  |  |
| --- | --- |
| **Juni** | |
| **12** |  |
| **13** |  |
| **14** |  |
| **15** |  |
| **16** |  |
| **17** |  |
| **18** |  |
| **19** |  |
| **20** |  |
| **21** |  |
| **22** |  |
| **23** |  |
| **24** |  |
| **25** |  |
| **26** |  |
| **27** |  |
| **28** |  |
| **29** |  |
| **30** |  |

|  |  |
| --- | --- |
| **Juli** | |
| **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** | |
| **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** |  |