

PLANERING FÖR ENSKILT TRÄNINGSPASS

Grupp	Planeringsdatum				
	Ledare				
Träningsperiod	Datum				
Aktivitet	Uppvärmning	Träningsmoment 1	Träningsmoment 2	Träningsmoment 3	Nedvarvning eller avslutande aktivitet
Roligt					
Fysisk preparation					
Landningar					
Stationära positioner					
Hopprörelser					
Repetitiva rörelser					
Rotationer					
Svingar					
Övrigt					