**Planleggingsmal for treningsøkt**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Gruppe** |  | **Dato** |  |
| **Mål med økten** |  | **Ledere** |  |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Hva** | **Utstyr** | **Hvem** |
| **Oppvarming** |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
| **Hoveddel** |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
| **Avslutning** |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |