Träningsplanering

Grupp:_____

Datum:_____

<u>Uppvärmning</u> **Tid:_____**	**<u>Avslut</u>** **Tid:_____**

<u>Stationer</u> **Tid:_____**

Huvudfokus denna träning:_____

Kom ihåg att upprepa en eller två stationer från en träning till en annan träning, viktigt att repetera mycket för att lära sig. Kom även igång att variera, för att skapa mångsidiga gymnaster.

Uppskissade stationer	**Förklaring till vardera station** *(både vad för redskap som ska användas, samt cad som ska göras på varje station)*