TRÄNING · VARJE VECKA

Dags för träning

Det här ska med, och så här brukar passet gå.



Så brukar passet gå

ett steg i taget

1. 
   Åka dit
   Ungefär samma tid varje vecka.

2. 
   Byta om
   Skorna på och väskan i skåpet.

3. 
   Värma upp
   Springa lite och sträcka på sig.

4. 
   Lyssna på tränaren
   Tränaren visar vad vi ska göra.

5. 
   Dricka vatten
   Det brukar finnas en paus.

6. 
   Duscha
   Varmt vatten, sedan torka sig.

Med till passet

en bock för varje sak

- 
  Fotbollsskor
- 
  Benskydd
- 
  Träningsoverall
- 
  Vattenflaska
- 
  Banan

Det går bra att ta en paus och säga till tränaren.

© Áigi Labs 2026 · Áigi Plan · www.aigiplan.com