

Opgave – Udfyld et døgn med udgangspunkt i en typisk træningsdag

Aktivitet	Tidsforbrug i timer
Formel træning med træner/hold (Fysisk, teknisk..)	
Ekstra træning på egen hånd	
Anden sport uden relation til din sport	
Sove	
Spise	
Skole (i skole, lektier mm.)	
Transport (Til/fra skole/træning)	
Huslige pligter	
Hvile (Afslapning evt. lur i løbet af dagen)	
Social aktivitet	
Tv - computer - SoMe	
Andet	
I alt	