**Treningsplan og hjemmeoppgaver etter tredje kurstime**



1. Snakk med de som kan heie på deg og støtte deg til å gjennomføre treningsplanen om hvordan de best kan hjelpe deg
2. Gjennomfør treningsplanen din!

Jeg vil bli mer trygg på å

*Hver dag* skal jeg trene ved å

*Minst en gang* til neste gang skal jeg trene ved å gjøre følgene:

Mine grønntanker

Jeg får påminnelser gjennom

Mine hjelpere