**Treningsplan og hjemmeoppgaver etter tredje kurstime**



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