OPGAVEARK 1

BESKRIV EN KONKURRENCE- ELLER TRÆNINGSDAG

Tænk på en typisk træningsdag.

- Notér først i skemaet hvornår du står op og hvornår du går i seng (ca. tidspunkter) på denne dag.
- Notér i hvilket tidsinterval du har træning eller konkurrence på dagen (fx: ”Styketræning fra kl. 7.30-8.15” og/eller ”Træning fra kl. 16-17.30”).
- Beskriv herefter **HVORNÅR** og **HVAD** du typisk vil spise og drikke i løbet af dagen. Vær ærlig overfor dig selv (husk søde sager mv.). Angiv gerne mængder i form af husholdningsmål (dl, ml, spsk., tsk.) og fx x skiver brød og x kartofler.
- Husk væske

Kl. ca. _____ står jeg op	
Kl. ca. _____ går jeg i seng	