



Áætlun vegna íþróttá

Nafn: _____

Kennitala: _____

Nafn íþróttafélags: _____

Staðfestur þjálfunartími og mæting nema:

janúar	kl.	febrúar	kl.	mars	kl.	apríl	kl.
mánudagur		mánudagur		mánudagur		mánudagur	
þriðjudagur		þriðjudagur		þriðjudagur		þriðjudagur	
miðvikudagur		miðvikudagur		miðvikudagur		miðvikudagur	
fimmtudagur		fimmtudagur		fimmtudagur		fimmtudagur	
föstudagur		föstudagur		föstudagur		föstudagur	
laugardagur		laugardagur		laugardagur		laugardagur	
sunnudagur		sunnudagur		sunnudagur		sunnudagur	
Fjöldi stunda á viku		Fjöldi stunda á viku		Fjöldi stunda á viku		Fjöldi stunda á viku	
Fjöldi stunda á mán.		Fjöldi stunda á mán.		Fjöldi stunda á mán.		Fjöldi stunda á mán.	

Æfingar fara fram _____

Nafn þjálfara _____

Símanúmer: _____

Stimpill íþróttafélags:

Athugið: Allar umbeðnar upplýsingar þurfa að vera á eyðublaðinu ásamt stimpil íþróttafélags.