navn: _____

ØVE/TRENINGS-KALENDER

Vi ønsker at **alle skal oppleve mestring, spille- og drilleglede**.
Det er lettere å få til med jevnlig øving og trening!

Sett et kryss, eller skriv antall minutter for hver dag du øver/trener, så får du oversikt og kanskje inspirasjon til å fylle flere ruter.

januar

	man	tirs	ons	tors	fre	lør	søn
					1	2	3
1	4	5	6	7	8	9	10
2	11	12	13	14	15	16	17
3	18	19	20	21	22	23	24
4	25	26	27	28	29	30	31

TIPS:

Sett av faste tider til øving/trening
Øv/tren kort ofte i stedet for lenge og sjelden
Øv/tren også på det du ikke kan
Kos deg med spillingen og drillingen

NMF
NORGES MUSIKKORPS FORBUND

navn: _____

ØVE/TRENINGS-KALENDER

Vi ønsker at **alle skal oppleve mestring, spille- og drilleglede**.
Det er lettere å få til med jevnlig øving og trening!

Sett et kryss, eller skriv antall minutter for hver dag du øver/trener, så får du oversikt og kanskje inspirasjon til å fylle flere ruter.

februar

	man	tirs	ons	tors	fre	lør	søn
5	1	2	3	4	5	6	7
6	8	9	10	11	12	13	14
7	15	16	17	18	19	20	21
8	22	23	24	25	26	27	28

TIPS:
Sett av faste tider til øving/trening
Øv/tren kort ofte i stedet for lenge og sjelden
Øv/tren også på det du ikke kan
Kos deg med spillingen og drillingen

NMF
NORGES MUSIKKORPS FORBUND

navn: _____

ØVE/TRENINGS-KALENDER

Vi ønsker at **alle skal oppleve mestring, spille- og drilleglede**.
Det er lettere å få til med jevnlig øving og trening!

Sett et kryss, eller skriv antall minutter for hver dag du øver/trener, så får du oversikt og kanskje inspirasjon til å fylle flere ruter.

mars

	man	tirs	ons	tors	fre	lør	søn
9	1	2	3	4	5	6	7
10	8	9	10	11	12	13	14
11	15	16	17	18	19	20	21
12	22	23	24	25	26	27	palmesøndag 28
13	29	30	31				

TIPS:

Sett av faste tider til øving/trening
Øv/tren kort ofte i stedet for lenge og sjelden
Øv/tren også på det du ikke kan
Kos deg med spillingen og drillingen

NMF
NORGES MUSIKKORPS FORBUND