

Team Danmark Ugeskema

Skriv alt ind hvad du skal. Skole, transport, træning, spise, sove. De hvide felter er dit råderum over din hverdag.

Inddel din tid i kasser - vide hvornår du gør hvad og hvorfor

Formål med planlægning er at få en god hverdag med trivsel, fokus og udvikling. Evaluer din uge ofte - 1 gang om ugen og juster ugeplanen efter behov.

Klokken	Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lørdag	Søndag	
5.00-6.00	Sover	Sover	Sover	Sover	Sover	Sover	Sover	Sover
6.00-7.00	Gør klar	Gør klar	Gør klar	Gør klar	Gør klar	Sover	Sover	Gør klar
7.00-8.00	Transport	Transport	Transport	Transport	Transport	Sover	Sover	Transport
8.00-9.00	Skole	Morgentræning	Skole	Morgentræning	Skole	Sover	Sover	Skole
9.00-10.00	Skole	Transport	Skole	Transport	Skole	Sover	Sover	Træner
10.00-11.00	Skole	Skole	Skole	Skole	Skole			Træning
11.00-12.00	Skole	Skole	Skole	Skole	Skole	Træner		Spise
12.00-13.00	Skole	Skole	Skole	Skole	Skole	Træner		Holdkamp/tu
13.00-14.00	Skole	Skole	Skole	Skole	Skole	Træner		
14.00-15.00	Skole	Transport	Transport	Skole	Transport	Holdkamp		
15.00-16.00	Transport			Transport		Holdkamp		
16.00-17.00	Træning		Træning		Træner	Holdkamp		
17.00-18.00	Træning		Træning	Træner	Træning			
18.00-19.00	Træning	Spise	Træning	Spise	Træning			
19.00-20.00	Spise	Træning	Spise	Træning	Spise			
20.00-21.00		Træning		Træning				
21.00-22.00								
22.00-23.00	Sover		Sover					
23.00-5.00	Sover	Sover	Sover	Sover	Sover			