I nedan planering vill vi att du tänker till kring din helhet och får med så mycket som möjligt.  
Ex. sömn, vaknar, frukost, NIU träning, föreningsträning, mellanmål, skola, plugg, middag, vänner, familj mm.

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Måndag** | **Tisdag** | **Onsdag** | **Torsdag** | **Fredag** | **Lördag** | **Söndag** |
|  |  |  |  |  |  |  |

Namn: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Datum:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_