**Hvad bruger du dine 168 timer til?**

Beskriv hvordan din uge ser ud. Opdel efter timer, så det giver 168 timer. Beskriv en typisk uge.

Eksempler på ting, du måske bruger tid på i løbet af en uge: Lektier, arbejde, søvn, hvile, fester, TV, spil og computer, venner, fødselsdage, spisning, kurser, transport, fægtning, styrketræning, mental træning, anden idræt/motion m.v.

Navn:

Dato:

Skemaet udfyldes elektronisk og mailes til [faegter@taastrupfaegteklub.dk](mailto:faegter@taastrupfaegteklub.dk) – sportsligt udvalg modtager dit materiale.

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **Mandag** | **Tirsdag** | **Onsdag** | **Torsdag** | **Fredag** | **Lørdag** | **Søndag** |
| **05.00** |  |  |  |  |  |  |  |
| **06.00** |  |  |  |  |  |  |  |
| **07.00** |  |  |  |  |  |  |  |
| **08.00** |  |  |  |  |  |  |  |
| **09.00** |  |  |  |  |  |  |  |
| **10.00** |  |  |  |  |  |  |  |
| **11.00** |  |  |  |  |  |  |  |
| **12.00** |  |  |  |  |  |  |  |
| **13.00** |  |  |  |  |  |  |  |
| **14.00** |  |  |  |  |  |  |  |
| **15.00** |  |  |  |  |  |  |  |
| **16.00** |  |  |  |  |  |  |  |
| **17.00** |  |  |  |  |  |  |  |
| **18.00** |  |  |  |  |  |  |  |
| **19.00** |  |  |  |  |  |  |  |
| **20.00** |  |  |  |  |  |  |  |
| **21.00** |  |  |  |  |  |  |  |
| **22.00** |  |  |  |  |  |  |  |
| **23.00** |  |  |  |  |  |  |  |