

VEKEPLAN

Veke _____

Day	MÅNDAG	TYSDAG	ONSDAG	TORSDAG	FREDAG	LAURDAG	SØNDAG
08:00							
09:00							
10:00							
11:00							
12:00							
13:00							
14:00							
15:00							
16:00							
17:00							
18:00							

- Tips:
- Inkluder tid til ein kaffekopp og pausar
 - Gi deg sjølv kontroll og oversikt over dine aktivitar og gjeremål

VEKEPLAN

Veke _____

Kveld	MÅNDAG	TYSDAG	ONSDAG	TORSDAG	FREDAG	LAURDAG	SØNDAG
19:00							
20:00							
21:00							
22:00							
23:00							
24:00							
01:00							
07:00							

Tips:

- Inkluder tid til ein kaffekopp og pausar
- Gi deg sjølv kontroll og oversikt over dine aktivitar og gjeremål