**Min starkaste sida av dessa testen är koordinationen. Vilket jag tror har mycket att göra med fotbollen. Jag som fotbollsspelare är ganska snabb och tekniskt men är inte så uthållig. Så jag skulle säga att konditionen är min svagaste sida. Jag tycker inte att min kondition är dålig utan den är den sämsta av dessa tre valmöjligheter. Jag har träning ca 3 ggr i veckan (eller 2 stycken + match/cup) och för att förbättra dom här sakerna men framför allt konditionen så kanske jag skulle kunna träna någon mer dag i veckan än vad jag gör nu! Kanske gå ut och springa, gå promenad eller liknande. (Om tiden räcker till för det vill säga)**

**Mål; Jag ska bli en bättre fotbollsspelare. Jag ska bli uthålligare och ännu mer teknisk. Jag ska även äta nyttigare och tänka mer på vad jag stoppar i mig och på så sätt hålla mig frisk och fräsch.**

**Träningsprogram;**

**Måndag- vila (idrott i skolan)**

**Tisdag- fotbollsträning**

**Onsdag- vila (fotboll på elevensval i skolan)**

**Torsdag- fotbollsträning (idrott i skolan)**

**Fredag- vila**

**Lördag- fotbollsträning (sumba med laget)**

**Söndag-egenträning**

**(Två veckor)**

**Träningsdagbok,**

**Tisdagsträningen gick bra. Vi körde lite kondition och styrka och spelade även mycket. Jag tyckte själv att jag presterade bra!**

**Torsdagens träning- mycket fotboll och tekniksnack denna träningen innan cupen. Träningsvärk efter tisdagens träning, med det gick bra!**

**Söndag- gick inte ut och sprang utan körde lite egen styrka är hemma inne istället.**

**Tisdag-kondition, styrka och teknikträning på fotbollen. Det är väl bara att invänta träningsvärken.**

**Torsdagsträningen gick bra. Vi körde snabba fötter och teknikövningar. Prestationen från min sida tyckte jag va bra.**

**Lördag- första dansträningen för mig eftersom jag har haft målvaktsträning dom andra gångerna. Men jag tyckte att det va roligt och jag gör mer än gärna om det!**

**Mina veckor ser ofta ut såhär träningsmessigt sätt. Dagarna då jag inte tränar så försöker jag umgås med familj och vänner och jag pluggar även då. Mina mål har jag hela tiden och jag uppnår dom hela tiden då jag blir allt bättre, vilket är mitt mål. Skadar jag mig inte eller om några andra bekymmer inte uppstår så ska jag fortsätta träna och hålla igång.**