**ØKTPLAN**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Hva | Hvor | Hvem |
| Når | Utstyr | Mål |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Tid | Hva - øvelser | Hvordan - organisering | Hvorfor |
|  | Innledning |  |  |
|  | Hoveddel |  |  |
|  | Avslutning |  |  |