**ØKTPLAN**

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

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