

Vecka							
SMART mål för veckan (Specifikt, Mätbart, Acceperat, Realistiskt, Tidsbundet)							
Tid	Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lördag	Söndag
7.00							
8.00							
9.00							
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							