

TRÄNINGSDAGBOK

Namn:

| VECKA | MÅNDAG | TISDAG | ONSDAG | TORSDAG | FREDAG | LÖRDAG |
|--------------------------|--------|--------|--------|---------|--------|--------|
| AKTIVITET | | | | | | |
| Tid, plats | | | | | | |
| Intensitet, puls | | | | | | |
| Hur gick det? | | | | | | |
| Hur mår jag? | | | | | | |
| Känslor | | | | | | |
| Övrigt, förbättringar | | | | | | |