

Träningsdagbok

Vecka _____ Datum _____

Träningsmål och aktivitet

Dag	Klockslag	Träning / aktivitet	Tid
Måndag			
Tisdag			
Onsdag			
Torsdag			
Fredag			
Lördag			
Söndag			
Total träningstid denna vecka			

Träningsdagbok

Vecka _____ Datum _____

Träningsmål och aktivitet

Dag	Klockslag	Träning / aktivitet	Tid
Måndag			
Tisdag			
Onsdag			
Torsdag			
Fredag			
Lördag			
Söndag			
Total träningstid denna vecka			