



## TRENINGSDAGBOK

De følgende sidene i denne boken kan du bruke til å føre egne notater om din trening og aktivitet. Dette kan hjelpe deg til å få en oversikt over ditt fysiske nivå, og du kan sette egne mål for din trening. Det kan være lurt å ha både langsiktige og kortsiktige mål, og en tilpasset plan for hvordan du skal nå disse målene.

Det kan være lurt å notere ting som fungerer, hva som ikke fungerer og hvordan du følte deg før, under og etter trening. Slik kan du finne fram til rutiner og øvelser som passer best for deg.

# MINE MÅL:

## UKEPLAN

MÅL	MANDAG	TIRSDAG	ONSDAG	TORSdag	FREDAG	LØRDAG	SØNDAG
GJENNOMFØRING/ AKTIVITET							
TID BRUKT							
MESTRING							
NOTATER							

# MINE MÅL:

## UKEPLAN

MÅL	MANDAG	TIRSDAG	ONSDAG	TORS DAG	FREDAG	LØRDAG	SØNDAG
GJENNOMFØRING/ AKTIVITET							
TID BRUKT							
MESTRING							
NOTATER							

# MINE MÅL:

## UKEPLAN

MÅL	MANDAG	TIRSDAG	ONSDAG	TORSdag	FREDAG	LØRDAG	SØNDAG
GJENNOMFØRING/ AKTIVITET							
TID BRUKT							
MESTRING							
NOTATER							

# MINE MÅL:

## UKEPLAN

MÅL	MANDAG	TIRSDAG	ONSDAG	TORS DAG	FREDAG	LØRDAG	SØNDAG
GJENNOMFØRING/ AKTIVITET							
TID BRUKT							
MESTRING							
NOTATER							

# MINE MÅL:

## UKEPLAN

MÅL	MANDAG	TIRSDAG	ONSDAG	TORSdag	FREDAG	LØRDAG	SØNDAG
GJENNOMFØRING/ AKTIVITET							
TID BRUKT							
MESTRING							
NOTATER							

# MINE MÅL:

## UKEPLAN

MÅL	MANDAG	TIRSDAG	ONSDAG	TORS DAG	FREDAG	LØRDAG	SØNDAG
GJENNOMFØRING/ AKTIVITET							
TID BRUKT							
MESTRING							
NOTATER							

# MINE MÅL:

## UKEPLAN

MÅL	MANDAG	TIRSDAG	ONSDAG	TORSdag	FREDAG	LØRDAG	SØNDAG
GJENNOMFØRING/ AKTIVITET							
TID BRUKT							
MESTRING							
NOTATER							



# MINE MÅL:

## UKEPLAN

MÅL	MANDAG	TIRSDAG	ONSDAG	TORS DAG	FREDAG	LØRDAG	SØNDAG
GJENNOMFØRING/ AKTIVITET							
TID BRUKT							
MESTRING							
NOTATER							

# MINE MÅL:

## UKEPLAN

MÅL	MANDAG	TIRSDAG	ONSDAG	TORS DAG	FREDAG	LØRDAG	SØNDAG
GJENNOMFØRING/ AKTIVITET							
TID BRUKT							
MESTRING							
NOTATER							

# MINE MÅL:

## UKEPLAN

MÅL	MANDAG	TIRSDAG	ONSDAG	TORS DAG	FREDAG	LØRDAG	SØNDAG
GJENNOMFØRING/ AKTIVITET							
TID BRUKT							
MESTRING							
NOTATER							

# MINE MÅL:

## UKEPLAN

MÅL	MANDAG	TIRSDAG	ONSDAG	TORSdag	FREDAG	LØRDAG	SØNDAG
GJENNOMFØRING/ AKTIVITET							
TID BRUKT							
MESTRING							
NOTATER							

# MINE MÅL:

## UKEPLAN

MÅL	MANDAG	TIRSDAG	ONSDAG	TORS DAG	FREDAG	LØRDAG	SØNDAG
GJENNOMFØRING/ AKTIVITET							
TID BRUKT							
MESTRING							
NOTATER							

# MINE MÅL:

## UKEPLAN

MÅL	MANDAG	TIRSDAG	ONSDAG	TORSdag	FREDAG	LØRDAG	SØNDAG
GJENNOMFØRING/ AKTIVITET							
TID BRUKT							
MESTRING							
NOTATER							

# MINE MÅL:

## UKEPLAN

MÅL	MANDAG	TIRSDAG	ONSDAG	TORS DAG	FREDAG	LØRDAG	SØNDAG
GJENNOMFØRING/ AKTIVITET							
TID BRUKT							
MESTRING							
NOTATER							

# MINE MÅL:

## UKEPLAN

MÅL	MANDAG	TIRSDAG	ONSDAG	TORSdag	FREDAG	LØRDAG	SØNDAG
GJENNOMFØRING/ AKTIVITET							
TID BRUKT							
MESTRING							
NOTATER							



# MINE MÅL:

## UKEPLAN

MÅL	MANDAG	TIRSDAG	ONSDAG	TORS DAG	FREDAG	LØRDAG	SØNDAG
GJENNOMFØRING/ AKTIVITET							
TID BRUKT							
MESTRING							
NOTATER							

# MINE MÅL:

## UKEPLAN

MÅL	MANDAG	TIRSDAG	ONSDAG	TORSdag	FREDAG	LØRDAG	SØNDAG
GJENNOMFØRING/ AKTIVITET							
TID BRUKT							
MESTRING							
NOTATER							

# MINE MÅL:

## UKEPLAN

MÅL	MANDAG	TIRSDAG	ONSDAG	TORSdag	FREDAG	LØRDAG	SØNDAG
GJENNOMFØRING/ AKTIVITET							
TID BRUKT							
MESTRING							
NOTATER							

# MINE MÅL:

## UKEPLAN

MÅL	MANDAG	TIRSDAG	ONSDAG	TORSdag	FREDAG	LØRDAG	SØNDAG
GJENNOMFØRING/ AKTIVITET							
TID BRUKT							
MESTRING							
NOTATER							

# MINE MÅL:

## UKEPLAN

MÅL	MANDAG	TIRSDAG	ONSDAG	TORS DAG	FREDAG	LØRDAG	SØNDAG
GJENNOMFØRING/ AKTIVITET							
TID BRUKT							
MESTRING							
NOTATER							

# MINE MÅL:

## UKEPLAN

MÅL	MANDAG	TIRSDAG	ONSDAG	TORSdag	FREDAG	LØRDAG	SØNDAG
GJENNOMFØRING/ AKTIVITET							
TID BRUKT							
MESTRING							
NOTATER							

# MINE MÅL:

## UKEPLAN

MÅL	MANDAG	TIRSDAG	ONSDAG	TORS DAG	FREDAG	LØRDAG	SØNDAG
GJENNOMFØRING/ AKTIVITET							
TID BRUKT							
MESTRING							
NOTATER							

# MINE MÅL:

## UKEPLAN

MÅL	MANDAG	TIRSDAG	ONSDAG	TORSdag	FREDAG	LØRDAG	SØNDAG
GJENNOMFØRING/ AKTIVITET							
TID BRUKT							
MESTRING							
NOTATER							



# MINE MÅL:

## UKEPLAN

MÅL	MANDAG	TIRSDAG	ONSDAG	TORS DAG	FREDAG	LØRDAG	SØNDAG
GJENNOMFØRING/ AKTIVITET							
TID BRUKT							
MESTRING							
NOTATER							

# MINE MÅL:

## UKEPLAN

MÅL	MANDAG	TIRSDAG	ONSDAG	TORSdag	FREDAG	LØRDAG	SØNDAG
GJENNOMFØRING/ AKTIVITET							
TID BRUKT							
MESTRING							
NOTATER							

# MINE MÅL:

## UKEPLAN

MÅL	MANDAG	TIRSDAG	ONSDAG	TORS DAG	FREDAG	LØRDAG	SØNDAG
GJENNOMFØRING/ AKTIVITET							
TID BRUKT							
MESTRING							
NOTATER							

# MINE MÅL:

## UKEPLAN

MÅL	MANDAG	TIRSDAG	ONSDAG	TORSdag	FREDAG	LØRDAG	SØNDAG
GJENNOMFØRING/ AKTIVITET							
TID BRUKT							
MESTRING							
NOTATER							

# MINE MÅL:

## UKEPLAN

MÅL	MANDAG	TIRSDAG	ONSDAG	TORS DAG	FREDAG	LØRDAG	SØNDAG
GJENNOMFØRING/ AKTIVITET							
TID BRUKT							
MESTRING							
NOTATER							

# MINE MÅL:

## UKEPLAN

MÅL	MANDAG	TIRSDAG	ONSDAG	TORS DAG	FREDAG	LØRDAG	SØNDAG
GJENNOMFØRING/ AKTIVITET							
TID BRUKT							
MESTRING							
NOTATER							

# MINE MÅL:

## UKEPLAN

MÅL	MANDAG	TIRSDAG	ONSDAG	TORS DAG	FREDAG	LØRDAG	SØNDAG
GJENNOMFØRING/ AKTIVITET							
TID BRUKT							
MESTRING							
NOTATER							

# MINE MÅL:

## UKEPLAN

MÅL	MANDAG	TIRSDAG	ONSDAG	TORSdag	FREDAG	LØRDAG	SØNDAG
GJENNOMFØRING/ AKTIVITET							
TID BRUKT							
MESTRING							
NOTATER							



# MINE MÅL:

## UKEPLAN

MÅL	MANDAG	TIRSDAG	ONSDAG	TORS DAG	FREDAG	LØRDAG	SØNDAG
GJENNOMFØRING/ AKTIVITET							
TID BRUKT							
MESTRING							
NOTATER							

# MINE MÅL:

## UKEPLAN

MÅL	MANDAG	TIRSDAG	ONSDAG	TORSdag	FREDAG	LØRDAG	SØNDAG
GJENNOMFØRING/ AKTIVITET							
TID BRUKT							
MESTRING							
NOTATER							

# MINE MÅL:

## UKEPLAN

MÅL	MANDAG	TIRSDAG	ONSDAG	TORS DAG	FREDAG	LØRDAG	SØNDAG
GJENNOMFØRING/ AKTIVITET							
TID BRUKT							
MESTRING							
NOTATER							

# MINE MÅL:

## UKEPLAN

MÅL	MANDAG	TIRSDAG	ONSDAG	TORSdag	FREDAG	LØRDAG	SØNDAG
GJENNOMFØRING/ AKTIVITET							
TID BRUKT							
MESTRING							
NOTATER							