TRÆNINGSDAGBOG for _____ UGE ____ DATO: ___ . ___ . _____

UGEDAG	SØVN, TIMER	HVILE PULS	KROPS VÆGT	TID TOTAL	TID, TRÆNING (1, 2, 3), INDHOLD	INTENSITET	VARIGHED	SCORE	NOTER
MANDAG									
TIRSDAG									
ONSDAG									
TORSDAG									
FREDAG									
LØRDAG									
SØNDAG									