Treningsdagbok for . . .

UKE …	MANDAG		TIRSDAG		ONSDAG		TORSDAG		FREDAG		LØRDAG		SØNDAG		**SUM (timer:min)**
	Økt 1	Økt 2	Økt 1	Økt 2	Økt 1	Økt 2	Økt 1	Økt 2	Økt 1	Økt 2	Økt 1	Økt 2	Økt 1	Økt 2	
Hovedaktivitet (*Eksempler: fotballtrening, styrketrening*)															
Varighet på økta (minutter)															
EGENSKAPER	Skriv inn hvor lang tid du har brukt på de ulike egenskapene (minutter)														
Utholdenhet															
Styrke															
Bevegelighet															
Spenst															
Hurtighet															
Teknikk og koordinasjon															
Annet:															
											Totaltid fordelt på egenskaper				
Kommentar (Eksempler: endringer i planer, skader, sykdom) **(linjeskift: alt + enter)**															**Gjennom-snitt**
Intensitet (lav, middels, høy)															
Vurdering av treninga (1–3)															