Uke

Fra _____ til _____

DAG	TRENING	TID	DISTANSE	RPE	NOTATER
Ma					
Ti					
On					
To					

BiathlonHub Treningsdagbok

Uke

DAG	TRENING	TID	DISTANSE	RPE	NOTATER
Fr					
Lø					
Sø					

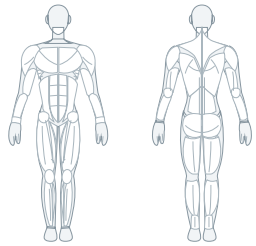
Uken

Total tid _____

Distanse _____

HVORDAN GIKK UKA?

Smerter og skader



0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10