Idrottare _____ Datum _____

Träning

Start _____ Aktivitet _____

Tid _____ Distans _____ Höjdmeter _____ m RPE ____/10 Snittpuls _____ Maxpuls _____

Skytte: liggande ____ / ____ stående ____ / ____ träffar / skott

ANTECKNINGAR

Start _____ Aktivitet _____

Tid _____ Distans _____ Höjdmeter _____ m RPE ____/10 Snittpuls _____ Maxpuls _____

Skytte: liggande ____ / ____ stående ____ / ____ träffar / skott

ANTECKNINGAR

Start _____ Aktivitet _____

Tid _____ Distans _____ Höjdmeter _____ m RPE ____/10 Snittpuls _____ Maxpuls _____

Skytte: liggande ____ / ____ stående ____ / ____ träffar / skott

ANTECKNINGAR

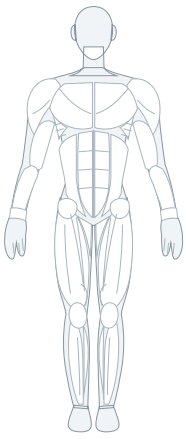
Hur jag mår

Sömn _____ h Vilopuls _____

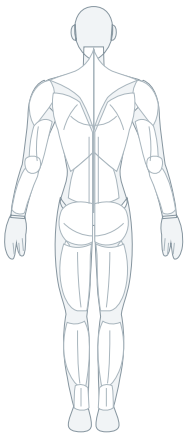
Energi	1	2	3	4	5
Humör	1	2	3	4	5
Muskelömhet	1	2	3	4	5

ANTECKNINGAR

Smärta och skador



FRAMSIDA



BAKSIDA

Markera var det gör ont och skriv styrkan bredvid, 0 till 10.

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10