Utøver _____ Periode _____

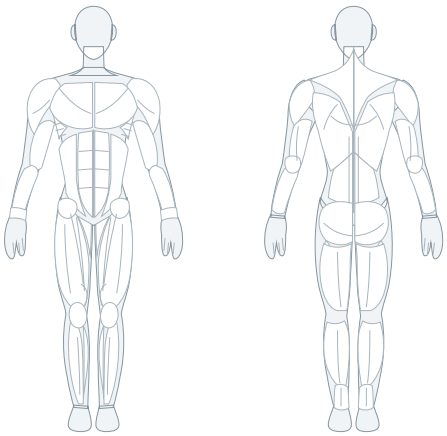
DAG	TRENING	TID	DISTANSE	RPE	NOTATER
Ma					
Ti					
On					
To					
Fr					
Lø					
Sø					

Uken

Total tid _____ Distanse _____

HVORDAN GIKK UKA?

Smerter og skader



FORSIDE BAKSIDE

Merk hvor det gjør vondt og skriv dagen og styrken ved siden av, 0 til 10.

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10