Idrottare _____ Period _____

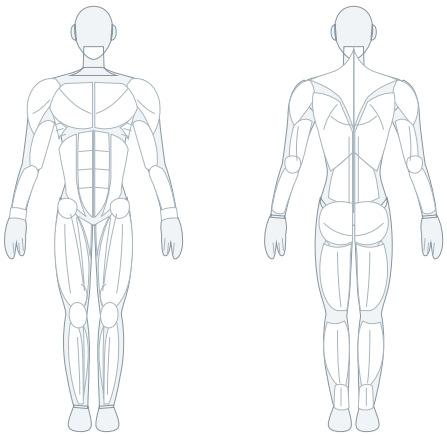
DAG	TRÄNING	TID	DISTANS	RPE	ANTECKNINGAR
Må					
Ti					
On					
To					
Fr					
Lö					
Sö					

Veckan

Total tid _____ Distans _____

HUR GICK VECKAN?

Smärta och skador



FRAMSIDA BAKSIDA

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

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10