Träningsdagbok Löpning och Övrig träning

Löpning markeras med sträckan eller tiden, exempelvis:	5,4 km eller 32 min
Övrig träning markeras med (S) för styrka och (K) för kondition:	S / K
Om du exempelvis löptränat och kört ett styrkepass:	5,4 km /32 min / S
Har du möjlighet kan det vara bra att skriva ner antal kalorier/pass.	450 kcal / 240 kcal

På detta sätt blir det lättare att följa hur mycket man verkligen tränar. Och hur mycket man bör äta för att kroppen ska klara av träningen. Detta går självklart att utveckla om du känner för det. Det du bör fundera på att komplettera med är: träningsplanering och målsättning med träningen.

(Det du kan göra är att skriva ner vad en träning betyder för dig. *Jag rekommenderar att en träning ska bestå av minst 20 minuter sammanhängade rörelse där du blir flåsig och svettas*. Skriver du upp vad en träning betyder kan du sedan använda S och K-funktionerna och skriva flera bokstäver i rad för flera eller längre träningar.) Gör träningen till en vana och försök vissa veckor att samla extra många sträckor och bokstäver. *Tänk även på att en varierad träning blir roligare, ger bättre resultat och minskar risken för skador.*

Vecka	Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lördag	Söndag	Sammanfattning
								Tid: Sträcka:
								S: K:
								Kcal:

Vecka	Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lördag	Söndag	Sammanfattning
								Tid: Sträcka:
								S: K:
								Kcal:

Vecka	Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lördag	Söndag	Sammanfattning
								Tid: Sträcka:
								S: K:
								Kcal:

Vecka	Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lördag	Söndag	Sammanfattning
								Tid: Sträcka:
								S: K:
								Kcal:

Vecka	Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lördag	Söndag	Sammanfattning
								Tid: Sträcka:
								S: K:
								Kcal:

Vecka	Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lördag	Söndag	Sammanfattning
								Tid: Sträcka:
								S: K:
								Kcal:

Vecka	Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lördag	Söndag	Sammanfattning
								Tid: Sträcka:
								S: K:
								Kcal:

Vecka	Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lördag	Söndag	Sammanfattning
								Tid: Sträcka:
								S: K:
								Kcal: