

Konditionsträning

Tid							
Puls							
Kcal							
Watts							
Km							

Styrketräning	sets reps kg	sets reps kg	sets reps kg	sets reps kg	sets reps kg	sets reps kg	sets reps kg

Konditionsträning

Tid							
Puls							
Kcal							
Watts							
Km							

Notera efter varje träning hur trött du blev, t ex genom att ange en siffra mellan 1-10.
 Glöm ej stretching efter träningen!

Konditionsträning

Tid							
Puls							
Kcal							
Watts							
Km							

Styrketräning	sets reps kg	sets reps kg	sets reps kg	sets reps kg	sets reps kg	sets reps kg	sets reps kg

Konditionsträning

Tid							
Puls							
Kcal							
Watts							
Km							

Notera efter varje träning hur trött du blev, t ex genom att ange en siffra mellan 1-10.
 Glöm ej stretching efter träningen!