

TRÄNINGSDAGBOK FÖR

Namn: XXXXXXXXXX

Klass: X

DAG/DATUM	AKTIVITET	BORGSKALAN	TQR-SKALAN	EGEN REFLEKTION
6/10	Löpning distans 4 km	15 Skriver in 15 därför att jag hade som mest ca: 150 i puls under träningspasset.	17 Denna skala är ett mått på din återhämtning. Vilken du påverkar själv genom att du: 1. sover minst 8 tim./dygn 2. Äter en frukost, lunch och middag 3. Joggar ned efter genomförd träning och stretchar. 4. Gör en avkopplande aktivitet t.ex. läsa en bok, umgås med kompisar, se film m.m. Varje faktor ger 5 poäng alltså 4 x 5 = 20 (max.poäng)	Bra träningspass. TQR 17, beror på att jag hade svårt att somna. Kanske tränade jag för sent och hade därför svårt att somna. Trots avkopplande aktivitet, svårt att somna. Måste försöka träna tidigare.
7/10	Intervallpass 6 x 3 min. Paus mellan intervaller 2 min.	17	20	Tufft pass!

DAG/DATUM	AKTIVITET	BORGSKALAN	TQR-SKALAN	EGEN REFLEXION
8/10	Vila			Skönt med en välbehövlig vila!

DAG/DATUM	AKTIVITET	BORGSKALAN	TQR-SKALAN	EGEN REFLEXION
9/10	Styrketräning enl. program	13	18	TQR 18 Vaknade sent endast en smörgås och ett glas yoghurt till frukost.

DAG/DATUM	AKTIVITET	BORGSKALAN	TQR-SKALAN	EGEN REFLEXION
10/10	Distanslöpning 6 km	15	20	Bra pass!

DAG/DATUM	AKTIVITET	BORGSKALAN	TQR-SKALAN	EGEN REFLEXION
11/10	Vila			