PLANLAGT TRENING

UKE: MND: ÅR:

	PLANLAGT TRENING	KOMMENTAR	BARMARKSTRTENING									SKI									TOTAL	
			STYRKE	UTHOLDENHET LANG	INTERVALL LØP	SPENST / HURT	BEVEGLIGHET	RESTITUSJON	ANDRE IDRETTER	KOORD / TURN	REISETID	FRIKØYRING	TEKNIKK SL	KONK. SL	TEKNIKK SSL	KONK. SSL	TEKNIKK SG	KONK. SG	TEKNIKK U	KONK. U	BARMARK	SKI TRENING
MAN																						
TIR																						
ONS																						
TOR																						
FRE																						
LØR																						
SØN																						
		SUM TID:																				

KOMMENTARER FOR UKA: