

---



# Traeningsdagbog

---



En 30-dages guidet dagbog



Tabel / Log

Skabt med LoomJournals

---

# Sådan bruger du denne dagbog

---

Velkommen til din dagbog! Her er nogle tips til at få mest muligt ud af den:

- 1 Sæt et par minutter af hver dag til at skrive
- 2 Vær ærlig og skriv frit uden at dømme
- 3 Prøv at skrive på samme tidspunkt hver dag for at opbygge en vane
- 4 Gennemgå dine noter ugentligt for at opdage mønstre

- 
- Log din kropsvægt øverst på hver side for at spore kropskompositionstendenser
  - Indtast øvelsesnavnet, malmuskelgruppen og sæt x gentagelser for hver bevægelse
  - Registrer den loftede vægt (brug 0 for kropsvægtøvelser som pull-ups eller armboejninger)
  - Noter øvelsens varighed i minutter for tidsindstillede sæt, kredsløb eller kardiointervaller
  - Brug notekolonnen til formtips, træthedsvurdering eller modifikationer af øvelsen



Scan for en detaljeret guide til, hvordan du bruger denne dagbog

# Traeningsdagbog

Motion	Muskelgruppe	Sæt x Gentagelser	Vægt (kg)	Varighed (min)	Noter























## Traeningsdagbog

Motion	Muskelgruppe	Sæt × Gentagelser	Vægt (kg)	Varighed (min)	Noter



## Traeningsdagbog

Motion	Muskelgruppe	Sæt x Gentagelser	Vægt (kg)	Varighed (min)	Noter







## Traeningsdagbog

Motion	Muskelgruppe	Sæt × Gentagelser	Vægt (kg)	Varighed (min)	Noter



## Traeningsdagbog

Motion	Muskelgruppe	Sæt × Gentagelser	Vægt (kg)	Varighed (min)	Noter

## Traeningsdagbog

Motion	Muskelgruppe	Sæt × Gentagelser	Vægt (kg)	Varighed (min)	Noter



# Traeningsdagbog

Motion	Muskelgruppe	Sæt × Gentagelser	Vægt (kg)	Varighed (min)	Noter









# Traeningsdagbog

Motion	Muskelgruppe	Sæt x Gentagelser	Vægt (kg)	Varighed (min)	Noter

