


Treningsdagbok



En 30-dagers veiledet dagbok



Tabell / Logg

Laget med LoomJournals

Slik bruker du denne dagboken

Velkommen til dagboken din! Her er noen tips for å få mest mulig ut av den:

- 1 Sett av noen minutter hver dag til å skrive
- 2 Vær ærlig og skriv fritt uten å dømme deg selv
- 3 Prøv å skrive til samme tid hver dag for å bygge en vane
- 4 Gå gjennom notatene dine ukentlig for å oppdage mønstre

-
- Loggfør kroppsvekten din øverst på hver side for å spore kroppssammensetningen over tid
 - Skriv inn øvelsesnavn, målmuskelgruppe og sett x repetisjoner for hver bevegelse
 - Registrer vekten som ble løftet (bruk 0 for kroppsvektøvelser som pull-ups eller push-ups)
 - Noter øvelsens varighet i minutter for tidsbestemte sett, sirkler eller kardiointervaller
 - Bruk notatkolonnen for formtips, utmattelsesgrad eller modifiseringer av øvelsen



Skann for en detaljert guide om hvordan du bruker denne dagboken

