

Dag	Formkänsla 1 -10	Antal pil (st)	Fysisk tr cykel (km)	Fysisk tr löpning (km)	Fysisk tr simning (m)	Fysisk tr (stav)gång (km)	Styrketräning Antal repetitioner	Styrketräning Antal kg	Styrketräning Totalt rep x kg		
1											
2											
3											
4											
5											
6											
7											
8											
9											
10											
11											
12											
13											
14											
15											
16											
17											
18											
19											
20											
21											
22											
23											
24											
25											
26											
27											
28											
29											
30											
31											