

# Treningsdagbok

Kryss av når du har gjort en øvelse, så ser du hvor mye du trener. Sett en strek per dag for hver øvelse du gjør. Man 



Knebøy med stol  
(reise / sette seg)

Man

Tirs

Ons

Tors

Fre

Lør

Søn



Tåhev med støtte

Man

Tirs

Ons

Tors

Fre

Lør

Søn



Kneløft med støtte

Man

Tirs

Ons

Tors

Fre

Lør

Søn



Ettbens balanse

Man

Tirs

Ons

Tors

Fre

Lør

Søn