Treningsdagbok

Helsedirektoratet

Kryss av når du har gjort en øvelse, så ser du hvor mye du trener.

Knebøy med stol (reise / sette seg)

Man	Tirs	Ons	Tors	Fre	Lør	Søn	Man	Tirs	Ons	Tors	Fre	Lør	Søn
☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Man	Tirs	Ons	Tors	Fre	Lør	Søn	Man	Tirs	Ons	Tors	Fre	Lør	Søn
☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

Tåhev med støtte

Man	Tirs	Ons	Tors	Fre	Lør	Søn	Man	Tirs	Ons	Tors	Fre	Lør	Søn
☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Man	Tirs	Ons	Tors	Fre	Lør	Søn	Man	Tirs	Ons	Tors	Fre	Lør	Søn
☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

Kneløft med støtte

Man	Tirs	Ons	Tors	Fre	Lør	Søn	Man	Tirs	Ons	Tors	Fre	Lør	Søn
☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Man	Tirs	Ons	Tors	Fre	Lør	Søn	Man	Tirs	Ons	Tors	Fre	Lør	Søn
☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

Ettbens balanse

Man	Tirs	Ons	Tors	Fre	Lør	Søn	Man	Tirs	Ons	Tors	Fre	Lør	Søn
☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Man	Tirs	Ons	Tors	Fre	Lør	Søn	Man	Tirs	Ons	Tors	Fre	Lør	Søn
☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐