

			<b>Namn:</b>
--	--	--	--------------

**Träningsdagbok Eskilstuna Basket P09 sommaren 2024**

Varje vecka genomför du minst tre träningspass som du skriver upp: Fys ute, basketpass inne samt löpning.

<b>Vecka</b>	<b>Datum</b>	<b>Typ av träning</b>	<b>Hur kändes kroppen?</b>
<b>24</b>			
<b>25</b>			
<b>26</b>			
<b>27</b>			
<b>28</b>			
<b>29</b>			
<b>30</b>			
<b>31</b>			
<b>Måndagar: 18.30, Vilsta; fys och intervaller</b>			
<b>Onsdagar: 18.30, Bollhuset; basketpass</b>			
<b>Valfri dag: löppass</b>			