

Träningsdagbok för \_\_\_\_\_, 2010-09-01 - 2010-10-30

datum	trän- typ	intensitet			km	tid	form	vilopuls	sömn	skadad	sjuk	vilodag	pass
		låg	med	hög				beskrivning av dagens träning					total tid
onsdag <b>1</b> september								vilopuls	sömn				
Torsdagen <b>2</b> september								vilopuls	sömn				
Fredagen <b>3</b> september								vilopuls	sömn				
lördag <b>4</b> september								vilopuls	sömn				
söndagen <b>5</b> september								vilopuls	sömn				
måndagen <b>6</b> september								vilopuls	sömn				
tisdagen <b>7</b> september								vilopuls	sömn				
onsdag <b>8</b> september								vilopuls	sömn				
Torsdagen <b>9</b> september								vilopuls	sömn				
Fredagen <b>10</b> september								vilopuls	sömn				
lördag <b>11</b> september								vilopuls	sömn				
söndagen <b>12</b> september								vilopuls	sömn				
måndagen <b>13</b> september								vilopuls	sömn				
tisdagen <b>14</b> september								vilopuls	sömn				
onsdag <b>15</b> september								vilopuls	sömn				
Torsdagen <b>16</b> september								vilopuls	sömn				
Fredagen <b>17</b> september								vilopuls	sömn				
lördag <b>18</b> september								vilopuls	sömn				

söndagen <b>19</b> september						vilopuls	sömn						
måndagen <b>20</b> september						vilopuls	sömn						
tisdagen <b>21</b> september						vilopuls	sömn						
onsdag <b>22</b> september						vilopuls	sömn						
Torsdagen <b>23</b> september						vilopuls	sömn						
Fredagen <b>24</b> september						vilopuls	sömn						
lördag <b>25</b> september						vilopuls	sömn						
söndagen <b>26</b> september						vilopuls	sömn						
måndagen <b>27</b> september						vilopuls	sömn						
tisdagen <b>28</b> september						vilopuls	sömn						
onsdag <b>29</b> september						vilopuls	sömn						
Torsdagen <b>30</b> september						vilopuls	sömn						
Fredagen <b>1</b> oktober						vilopuls	sömn						