

Träningsdagbok för _____, 2010-08-01 - 2010-08-31

datum	trän- typ	intensitet			km	tid	form	vilopuls	sömn	skadad	sjuk	vilodag	pass
		låg	med	hög				beskrivning av dagens träning					
söndagen 1 Augusti								vilopuls	sömn				
måndagen 2 Augusti								vilopuls	sömn				
Tisdagen 3 augusti								vilopuls	sömn				
onsdag 4 augusti								vilopuls	sömn				
torsdagen 5 augusti								vilopuls	sömn				
fredagen 6 augusti								vilopuls	sömn				
lördagen 7 augusti								vilopuls	sömn				
söndagen 8 Augusti								vilopuls	sömn				
måndagen 9 Augusti								vilopuls	sömn				
Tisdagen 10 augusti								vilopuls	sömn				
onsdag 11 augusti								vilopuls	sömn				
torsdagen 12 augusti								vilopuls	sömn				
fredagen 13 augusti								vilopuls	sömn				
lördagen 14 augusti								vilopuls	sömn				
söndagen 15 Augusti								vilopuls	sömn				
måndagen 16 Augusti								vilopuls	sömn				
Tisdagen 17 augusti								vilopuls	sömn				
onsdag 18 augusti								vilopuls	sömn				

torsdagen 19 augusti						vilopuls	sömn						
fredagen 20 augusti						vilopuls	sömn						
lördagen 21 augusti						vilopuls	sömn						
söndagen 22 Augusti						vilopuls	sömn						
måndagen 23 Augusti						vilopuls	sömn						
Tisdagen 24 augusti						vilopuls	sömn						
onsdag 25 augusti						vilopuls	sömn						
torsdagen 26 augusti						vilopuls	sömn						
fredagen 27 augusti						vilopuls	sömn						
lördagen 28 augusti						vilopuls	sömn						
söndagen 29 Augusti						vilopuls	sömn						
måndagen 30 Augusti						vilopuls	sömn						
Tisdagen 31 augusti						vilopuls	sömn						