



Träningsdagbok

Att dokumentera sin träning är en viktig del i att uppnå god kvalitet och utveckling för att nå sina mål. Det är en god rutin att ta några minuter efter varje träningspass och skriva ner sina tankar. Hade man en bra eller dålig träning? Vad var det som gjorde den bra eller dålig? Hade man överskott/bra energinivå? Har man sovit ordentligt och känner sig utvilad eller inte? Hur har det varit med näringsintag? Träning, kost och restitution/vila är en helig treenighet om man ska nå resultat och får man in goda rutiner har man större chans att lyckas. Allt detta kan vara nyttigt att fundera kring och dokumentera rutinmässigt då man fort kan finna bra eller dåliga mönster i sin träning. Som en start, och för att det inte ska upplevas som för mycket, ska du under den individuella perioden av försäsongsträningen lägga några minuter, minst 1 gång/vecka, med stickord, fylla ut schemat under:

Vecka	Tränings mängd	Restitution sömn	kost	Kvalitet under veckan	förbättringsområde
27					
28					
29					
30					