# 🏀 Träningsdagbok – Sommaren

Fyll i din träning varje dag du tränar. Håll koll på dina framsteg och motivera dig själv!

## Vecka 1

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Datum | Träning (vad gjorde du?) | Tid (minuter) | Kommentar / Hur kändes det? |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |

## Vecka 2

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Datum | Träning (vad gjorde du?) | Tid (minuter) | Kommentar / Hur kändes det? |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |

## Vecka 3

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Datum | Träning (vad gjorde du?) | Tid (minuter) | Kommentar / Hur kändes det? |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |

## Vecka 4

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Datum | Träning (vad gjorde du?) | Tid (minuter) | Kommentar / Hur kändes det? |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |

## Vecka 5

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Datum | Träning (vad gjorde du?) | Tid (minuter) | Kommentar / Hur kändes det? |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |

## Vecka 6

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Datum | Träning (vad gjorde du?) | Tid (minuter) | Kommentar / Hur kändes det? |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |