CAMPUSHALLEN

Datum _____

Start - Slut Kl: _____

Tränade tillsammans med _____

Uppvärmning

Nedvarvning

Upplevd ansträngning

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Mycket lätt							*Mycket ansträngande*		

Program nummer:

Övning	*Set 1.* kg/	reps	*Set 2* kg/	reps	*Set 3* kg/	reps	*Set 4* kg/	reps	Kommentar

CAMPUSHALLEN

Datum _____

Start - Slut Kl: _____

Tränade tillsammans med _____

Uppvärmning

Nedvarvning

Upplevd ansträngning

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Mycket lätt							*Mycket ansträngande*		

Program nummer:

Övning	*Set 1.* kg/	reps	*Set 2* kg/	reps	*Set 3* kg/	reps	*Set 4* kg/	reps	Kommentar