Träningsdagbok Löpning och Övrig träning

Löpning markeras med sträckan och/eller tiden samt om möjligt även kilometerhastighet, exempelvis:	5,4 km och/eller 32 min / ~5,56 min/km alt. 10,1 km/h
Övrig träning markeras med (S) för styrka, (K) för kondition och (I) för intervall:	S / K / I
Om du exempelvis löpträna och kört ett intervallpass:	5,4 km ~5,56 min/km / I
Antal kalorier per pass:	450 kcal + 380 kcal
Intag kalorier per dag:	2800 kcal

På detta sätt blir det lättare att följa hur mycket man verkligen tränar. Och hur mycket man bör äta för att kroppen ska klara av träningen. Detta går självklart att utveckla om du känner för det. Du bör exempelvis skriva ner en träningsplanering. Fundera över och sätta upp mål med träningen. Vad motiverar dig? Hur långt vill du nå? Vilka hinder/möjligheter finns det för att klara mina mål osv?

(Det du kan göra är att skriva ner vad en träning betyder för dig. *Jag rekommenderar att en träning ska bestå av minst 20 minuter sammanhängade rörelse där du blir flåsig och svettas*. Skriver du upp vad en träning betyder kan du sedan använda S, K och I-funktionerna och skriva flera bokstäver i rad för flera eller längre träningar.) Gör träningen till en vana och försök vissa veckor att samla extra många sträckor och bokstäver. *Tänk även på att en varierad träning blir roligare, ger bättre resultat och minskar risken för skador.*

Vecka	Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lördag	Söndag	Sammanfattning
								Tid: Sträcka: Snitt hast:
								S: K: I:
								Kcal in:
								Kcal ut: