Träningsdagbok Löpning och Övrig träning

Löpning markeras med sträckan eller tiden, exempelvis:	5,4 km eller 32 min
Övrig träning markeras med:	X
Om du exempelvis löpträna och kört ett styrkepass:	5,4 km /32 min / X

På detta sätt blir det lättare att följa hur mycket man verkligen tränar. Det är enligt min mening onödigt för denna motionsnivå och målsättning att föra statistik över någonting annat. Det viktigaste är att du ser när och hur ofta du tränar.

(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 varm, flåsig och börjar känna att du svettas*. Skriver du upp vad en träning betyder kan du sedan använda X-funktionen och skriva flera kryss i rad för flera eller längre träningar.) Det viktigaste är inte vad du gör utan att du gör det. Gör träningen till en vana och försök vissa veckor att samla extra många sträckor och kryss.

Vecka	Måndag	Tisadag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lördag	Söndag