

Treningsdagbok for VagiFlex

Husk å notere ukenummer og trenerens styrke!

Uke nr:		1. trening		2. trening	
Styrke nr:		Ant. ganger	Ant. sett	Ant. ganger	Ant. sett
Mandag	Øvelse 1				
	Øvelse 2				
	Øvelse 3				
Tirsdag	Øvelse 1				
	Øvelse 2				
	Øvelse 3				
Onsdag	Øvelse 1				
	Øvelse 2				
	Øvelse 3				
Torsdag	Øvelse 1				
	Øvelse 2				
	Øvelse 3				
Fredag	Øvelse 1				
	Øvelse 2				
	Øvelse 3				
Lørdag	Øvelse 1				
	Øvelse 2				
	Øvelse 3				
Søndag	Øvelse 1				
	Øvelse 2				
	Øvelse 3				

Treningsdagboka kan lastes ned som original for utskrift (.pdf) fra www.vagiflex.com