

Träningsdagbok

Skapad av Fredrik Svanfeldt: www.fredriksvanfeldt.se

Författare till [Dömd att springa](#)

[Bokförlaget SOL](#)

Instruktion: **Vecka som jag börjar fylla i träningsdagboken detta år:** **1** **Förbättringsförslag?**

LÖPPASS 1

Vecka **Dag** **Datum** **Plats** **Sträcka** **Tid** **Km-tid** **Dist uppvärmn** **Tid uppvärmn** **Dist nedjogg** **Tid Nedjogg** **Snabbhet**

1	Mån	2-Jan									
---	-----	-------	--	--	--	--	--	--	--	--	--

Kommentarer:

1	Tis	3-Jan									
---	-----	-------	--	--	--	--	--	--	--	--	--

Kommentarer:

1	Ons	4-Jan									
---	-----	-------	--	--	--	--	--	--	--	--	--

Kommentarer:

1	Tor	5-Jan									
---	-----	-------	--	--	--	--	--	--	--	--	--

Kommentarer:

1	Fre	6-Jan									
---	-----	-------	--	--	--	--	--	--	--	--	--

Kommentarer:

1	Lör	7-Jan									
---	-----	-------	--	--	--	--	--	--	--	--	--

Kommentarer:

1	Sön	8-Jan									
---	-----	-------	--	--	--	--	--	--	--	--	--

Kommentarer:

SUMMA VECKA	1	Distans	Löptid	Ggr Löpn	Ggr Snabbhet	Ggr styrka	Ggr övr träning	Tid övr trän	Tot ggr	Totaltid
		0	0:00:00	0	0	0	0	0:00:00	0	0:00:00

TOTALSUMMOR:	Distans	Löptid	Ggr Löpn	Ggr Snabbhet	Ggr styrka	Tot ggr övr tr	Tot tid övr trän	Tot ggr	Totaltid
	0	0:00:00	0	0	0	0	0:00:00	0	0:00:00

LÖPPASS 1

Vecka **Dag** **Datum** **Plats** **Sträcka** **Tid** **Km-tid** **Dist uppvärmn** **Tid uppvärmn** **Dist nedjogg** **Tid Nedjogg** **Snabbhet**

2	Mån	9-Jan									
---	-----	-------	--	--	--	--	--	--	--	--	--

Kommentarer:

2	Tis	10-Jan									
---	-----	--------	--	--	--	--	--	--	--	--	--

Kommentarer:

2	Ons	11-Jan									
Kommentarer:											
2	Tor	12-Jan									
Kommentarer:											
2	Fre	13-Jan									
Kommentarer:											
2	Lör	14-Jan									
Kommentarer:											
2	Sön	15-Jan									
Kommentarer:											
SUMMA VECKA	2		Distans	Löptid	Ggr Löpn	Ggr Snabbhet	Ggr styrka	Ggr övr träning	Tid övr trän	Tot ggr	Totaltid
			0	0:00:00	0	0	0	0	0:00:00	0	0:00:00
TOTALSUMMOR:			Distans	Löptid	Ggr Löpn	Ggr Snabbhet	Ggr styrka	Tot ggr övr tr	Tot tid övr trän	Tot ggr	Totaltid
			0	0:00:00	0	0	0	0	0:00:00	0	0:00:00
LÖPPASS 1											
Vecka	Dag	Datum	Plats	Sträcka	Tid	Km-tid	Dist uppvärmn	Tid uppvärmn	Dist nedjogg	Tid Nedjogg	Snabbhet
3	Mån	16-Jan									
Kommentarer:											
3	Tis	17-Jan									
Kommentarer:											
3	Ons	18-Jan									
Kommentarer:											
3	Tor	19-Jan									
Kommentarer:											
3	Fre	20-Jan									
Kommentarer:											
3	Lör	21-Jan									
Kommentarer:											
3	Sön	22-Jan									
Kommentarer:											
SUMMA VECKA	3		Distans	Löptid	Ggr Löpn	Ggr Snabbhet	Ggr styrka	Ggr övr träning	Tid övr trän	Tot ggr	Totaltid
			0	0:00:00	0	0	0	0	0:00:00	0	0:00:00

Kommentarer:											
5	Fre	3-Feb									
Kommentarer:											
5	Lör	4-Feb									
Kommentarer:											
5	Sön	5-Feb									
Kommentarer:											
SUMMA VECKA	5	Distans	Löptid	Ggr Löpn	Ggr Snabbhet	Ggr styrka	Ggr övr träning	Tid övr trän	Tot ggr	Totaltid	
		0	0:00:00	0	0	0	0	0:00:00	0	0:00:00	
TOTALSUMMOR:		Distans	Löptid	Ggr Löpn	Ggr Snabbhet	Ggr styrka	Tot ggr övr tr	Tot tid övr trän	Tot ggr	Totaltid	
		0	0:00:00	0	0	0	0	0:00:00	0	0:00:00	
LÖPPASS 1											
Vecka	Dag	Datum	Plats	Sträcka	Tid	Km-tid	Dist uppvärmn	Tid uppvärmn	Dist nedjogg	Tid Nedjogg	Snabbhet
6	Mån	6-Feb									
Kommentarer:											
6	Tis	7-Feb									
Kommentarer:											
6	Ons	8-Feb									
Kommentarer:											
6	Tor	9-Feb									
Kommentarer:											
6	Fre	10-Feb									
Kommentarer:											
6	Lör	11-Feb									
Kommentarer:											
6	Sön	12-Feb									
Kommentarer:											
SUMMA VECKA	6	Distans	Löptid	Ggr Löpn	Ggr Snabbhet	Ggr styrka	Ggr övr träning	Tid övr trän	Tot ggr	Totaltid	
		0	0:00:00	0	0	0	0	0:00:00	0	0:00:00	
TOTALSUMMOR:		Distans	Löptid	Ggr Löpn	Ggr Snabbhet	Ggr styrka	Tot ggr övr tr	Tot tid övr trän	Tot ggr	Totaltid	
		0	0:00:00	0	0	0	0	0:00:00	0	0:00:00	

Kommentarer:											
8	Lör	25-Feb									
Kommentarer:											
8	Sön	26-Feb									
Kommentarer:											
SUMMA VECKA	8	Distans	Löptid	Ggr Löpn	Ggr Snabbhet	Ggr styrka	Ggr övr träning	Tid övr trän	Tot ggr	Totaltid	
		0	0:00:00	0	0	0	0	0:00:00	0	0:00:00	
TOTALSUMMOR:		Distans	Löptid	Ggr Löpn	Ggr Snabbhet	Ggr styrka	Tot ggr övr tr	Tot tid övr trän	Tot ggr	Totaltid	
		0	0:00:00	0	0	0	0	0:00:00	0	0:00:00	
LÖPPASS 1											
Vecka	Dag	Datum	Plats	Sträcka	Tid	Km-tid	Dist uppvärmn	Tid uppvärmn	Dist nedjogg	Tid Nedjogg	Snabbhet
9	Mån	27-Feb									
Kommentarer:											
9	Tis	28-Feb									
Kommentarer:											
9	Ons	1-Mar									
Kommentarer:											
9	Tor	2-Mar									
Kommentarer:											
9	Fre	3-Mar									
Kommentarer:											
9	Lör	4-Mar									
Kommentarer:											
9	Sön	5-Mar									
Kommentarer:											
SUMMA VECKA	9	Distans	Löptid	Ggr Löpn	Ggr Snabbhet	Ggr styrka	Ggr övr träning	Tid övr trän	Tot ggr	Totaltid	
		0	0:00:00	0	0	0	0	0:00:00	0	0:00:00	
TOTALSUMMOR:		Distans	Löptid	Ggr Löpn	Ggr Snabbhet	Ggr styrka	Tot ggr övr tr	Tot tid övr trän	Tot ggr	Totaltid	
		0	0:00:00	0	0	0	0	0:00:00	0	0:00:00	
LÖPPASS 1											

Kommentarer:											
16	Ons	19-Apr									
Kommentarer:											
16	Tor	20-Apr									
Kommentarer:											
16	Fre	21-Apr									
Kommentarer:											
16	Lör	22-Apr									
Kommentarer:											
16	Sön	23-Apr									
Kommentarer:											
SUMMA VECKA	16	Distans	Löptid	Ggr Löpn	Ggr Snabbhet	Ggr styrka	Ggr övr träning	Tid övr trän	Tot ggr	Totaltid	
		0	0:00:00	0	0	0	0	0:00:00	0	0:00:00	
TOTALSUMMOR:		Distans	Löptid	Ggr Löpn	Ggr Snabbhet	Ggr styrka	Tot ggr övr tr	Tot tid övr trän	Tot ggr	Totaltid	
		0	0:00:00	0	0	0	0	0:00:00	0	0:00:00	
LÖPPASS 1											
Vecka	Dag	Datum	Plats	Sträcka	Tid	Km-tid	Dist uppvärmn	Tid uppvärmn	Dist nedjogg	Tid Nedjogg	Snabbhet
17	Mån	24-Apr									
Kommentarer:											
17	Tis	25-Apr									
Kommentarer:											
17	Ons	26-Apr									
Kommentarer:											
17	Tor	27-Apr									
Kommentarer:											
17	Fre	28-Apr									
Kommentarer:											
17	Lör	29-Apr									
Kommentarer:											
17	Sön	30-Apr									
Kommentarer:											
SUMMA VECKA	17	Distans	Löptid	Ggr Löpn	Ggr Snabbhet	Ggr styrka	Ggr övr träning	Tid övr trän	Tot ggr	Totaltid	

	0	0:00:00	0	0	0	0	0	0:00:00	0	0:00:00
--	---	---------	---	---	---	---	---	---------	---	---------

LÖPPASS 1

LÖPPASS 1

Vecka	Dag	Datum	Plats	Sträcka	Tid	Km-tid	Dist uppvärmn	Tid uppvärmn	Dist nedjogg	Tid Nedjogg	Snabbhet
21	Mån	22-May									

Kommentarer:

21	Tis	23-May									
----	-----	--------	--	--	--	--	--	--	--	--	--

Kommentarer:

21	Ons	24-May									
----	-----	--------	--	--	--	--	--	--	--	--	--

Kommentarer:

21	Tor	25-May									
----	-----	--------	--	--	--	--	--	--	--	--	--

Kommentarer:

21	Fre	26-May									
----	-----	--------	--	--	--	--	--	--	--	--	--

Kommentarer:

21	Lör	27-May									
----	-----	--------	--	--	--	--	--	--	--	--	--

Kommentarer:

21	Sön	28-May									
----	-----	--------	--	--	--	--	--	--	--	--	--

Kommentarer:

SUMMA VECKA	21	Distans	Löptid	Ggr Löpn	Ggr Snabbhet	Ggr styrka	Ggr övr träning	Tid övr trän	Tot ggr	Totaltid
		0	0:00:00	0	0	0	0	0:00:00	0	0:00:00

TOTALSUMMOR:		Distans	Löptid	Ggr Löpn	Ggr Snabbhet	Ggr styrka	Tot ggr övr tr	Tot tid övr trän	Tot ggr	Totaltid
		0	0:00:00	0	0	0	0	0:00:00	0	0:00:00

LÖPPASS 1

LÖPPASS 1

Vecka	Dag	Datum	Plats	Sträcka	Tid	Km-tid	Dist uppvärmn	Tid uppvärmn	Dist nedjogg	Tid Nedjogg	Snabbhet
22	Mån	29-May									

Kommentarer:

22	Tis	30-May									
----	-----	--------	--	--	--	--	--	--	--	--	--

Kommentarer:

22	Ons	31-May									
----	-----	--------	--	--	--	--	--	--	--	--	--

Kommentarer:

22	Tor	1-Jun									
----	-----	-------	--	--	--	--	--	--	--	--	--

Kommentarer:

22	Fre	2-Jun									
Kommentarer:											
22	Lör	3-Jun									
Kommentarer:											
22	Sön	4-Jun									
Kommentarer:											
SUMMA VECKA	22	Distans	Löptid	Ggr Löpn	Ggr Snabbhet	Ggr styrka	Ggr övr träning	Tid övr trän	Tot ggr	Totaltid	
		0	0:00:00	0	0	0	0	0:00:00	0	0:00:00	
TOTALSUMMOR:		Distans	Löptid	Ggr Löpn	Ggr Snabbhet	Ggr styrka	Tot ggr övr tr	Tot tid övr trän	Tot ggr	Totaltid	
		0	0:00:00	0	0	0	0	0:00:00	0	0:00:00	

LÖPPASS 1

Vecka	Dag	Datum	Plats	Sträcka	Tid	Km-tid	Dist uppvärmn	Tid uppvärmn	Dist nedjogg	Tid Nedjogg	Snabbhet
23	Mån	5-Jun									
Kommentarer:											
23	Tis	6-Jun									
Kommentarer:											
23	Ons	7-Jun									
Kommentarer:											
23	Tor	8-Jun									
Kommentarer:											
23	Fre	9-Jun									
Kommentarer:											
23	Lör	10-Jun									
Kommentarer:											
23	Sön	11-Jun									
Kommentarer:											
SUMMA VECKA	23	Distans	Löptid	Ggr Löpn	Ggr Snabbhet	Ggr styrka	Ggr övr träning	Tid övr trän	Tot ggr	Totaltid	
		0	0:00:00	0	0	0	0	0:00:00	0	0:00:00	
TOTALSUMMOR:		Distans	Löptid	Ggr Löpn	Ggr Snabbhet	Ggr styrka	Tot ggr övr tr	Tot tid övr trän	Tot ggr	Totaltid	
		0	0:00:00	0	0	0	0	0:00:00	0	0:00:00	

LÖPPASS 1											
Vecka	Dag	Datum	Plats	Sträcka	Tid	Km-tid	Dist uppvärmn	Tid uppvärmn	Dist nedjogg	Tid Nedjogg	Snabbhet
24	Mån	12-Jun									
Kommentarer:											
24	Tis	13-Jun									
Kommentarer:											
24	Ons	14-Jun									
Kommentarer:											
24	Tor	15-Jun									
Kommentarer:											
24	Fre	16-Jun									
Kommentarer:											
24	Lör	17-Jun									
Kommentarer:											
24	Sön	18-Jun									
Kommentarer:											
SUMMA VECKA	24		Distans	Löptid	Ggr Löpn	Ggr Snabbhet	Ggr styrka	Ggr övr träning	Tid övr trän	Tot ggr	Totaltid
			0	0:00:00	0	0	0	0	0:00:00	0	0:00:00
TOTALSUMMOR:			Distans	Löptid	Ggr Löpn	Ggr Snabbhet	Ggr styrka	Tot ggr övr tr	Tot tid övr trän	Tot ggr	Totaltid
			0	0:00:00	0	0	0	0	0:00:00	0	0:00:00
LÖPPASS 1											
Vecka	Dag	Datum	Plats	Sträcka	Tid	Km-tid	Dist uppvärmn	Tid uppvärmn	Dist nedjogg	Tid Nedjogg	Snabbhet
25	Mån	19-Jun									
Kommentarer:											
25	Tis	20-Jun									
Kommentarer:											
25	Ons	21-Jun									
Kommentarer:											
25	Tor	22-Jun									
Kommentarer:											
25	Fre	23-Jun									
Kommentarer:											

25	Lör	24-Jun									
Kommentarer:											
25	Sön	25-Jun									
Kommentarer:											
SUMMA VECKA	25		Distans	Löptid	Ggr Löpn	Ggr Snabbhet	Ggr styrka	Ggr övr träning	Tid övr trän	Tot ggr	Totaltid
			0	0:00:00	0	0	0	0	0:00:00	0	0:00:00
TOTALSUMMOR:			Distans	Löptid	Ggr Löpn	Ggr Snabbhet	Ggr styrka	Tot ggr övr tr	Tot tid övr trän	Tot ggr	Totaltid
			0	0:00:00	0	0	0	0	0:00:00	0	0:00:00
LÖPPASS 1											
Vecka	Dag	Datum	Plats	Sträcka	Tid	Km-tid	Dist uppvärmn	Tid uppvärmn	Dist nedjogg	Tid Nedjogg	Snabbhet
26	Mån	26-Jun									
Kommentarer:											
26	Tis	27-Jun									
Kommentarer:											
26	Ons	28-Jun									
Kommentarer:											
26	Tor	29-Jun									
Kommentarer:											
26	Fre	30-Jun									
Kommentarer:											
26	Lör	1-Jul									
Kommentarer:											
26	Sön	2-Jul									
Kommentarer:											
SUMMA VECKA	26		Distans	Löptid	Ggr Löpn	Ggr Snabbhet	Ggr styrka	Ggr övr träning	Tid övr trän	Tot ggr	Totaltid
			0	0:00:00	0	0	0	0	0:00:00	0	0:00:00
TOTALSUMMOR:			Distans	Löptid	Ggr Löpn	Ggr Snabbhet	Ggr styrka	Tot ggr övr tr	Tot tid övr trän	Tot ggr	Totaltid
			0	0:00:00	0	0	0	0	0:00:00	0	0:00:00
LÖPPASS 1											
Vecka	Dag	Datum	Plats	Sträcka	Tid	Km-tid	Dist uppvärmn	Tid uppvärmn	Dist nedjogg	Tid Nedjogg	Snabbhet

27	Mån	3-Jul									
Kommentarer:											
27	Tis	4-Jul									
Kommentarer:											
27	Ons	5-Jul									
Kommentarer:											
27	Tor	6-Jul									
Kommentarer:											
27	Fre	7-Jul									
Kommentarer:											
27	Lör	8-Jul									
Kommentarer:											
27	Sön	9-Jul									
Kommentarer:											
SUMMA VECKA	27	Distans	Löptid	Ggr Löpn	Ggr Snabbhet	Ggr styrka	Ggr övr träning	Tid övr trän	Tot ggr	Totaltid	
		0	0:00:00	0	0	0	0	0:00:00	0	0:00:00	
TOTALSUMMOR:		Distans	Löptid	Ggr Löpn	Ggr Snabbhet	Ggr styrka	Tot ggr övr tr	Tot tid övr trän	Tot ggr	Totaltid	
		0	0:00:00	0	0	0	0	0:00:00	0	0:00:00	
LÖPPASS 1											
Vecka	Dag	Datum	Plats	Sträcka	Tid	Km-tid	Dist uppvärmn	Tid uppvärmn	Dist nedjogg	Tid Nedjogg	Snabbhet
28	Mån	10-Jul									
Kommentarer:											
28	Tis	11-Jul									
Kommentarer:											
28	Ons	12-Jul									
Kommentarer:											
28	Tor	13-Jul									
Kommentarer:											
28	Fre	14-Jul									
Kommentarer:											
28	Lör	15-Jul									
Kommentarer:											

28	Sön	16-Jul									
Kommentarer:											
SUMMA VECKA	28		Distans	Löptid	Ggr Löpn	Ggr Snabbhet	Ggr styrka	Ggr övr träning	Tid övr trän	Tot ggr	Totaltid
			0	0:00:00	0	0	0	0	0:00:00	0	0:00:00
TOTALSUMMOR:			Distans	Löptid	Ggr Löpn	Ggr Snabbhet	Ggr styrka	Tot ggr övr tr	Tot tid övr trän	Tot ggr	Totaltid
			0	0:00:00	0	0	0	0	0:00:00	0	0:00:00
LÖPPASS 1											
Vecka	Dag	Datum	Plats	Sträcka	Tid	Km-tid	Dist uppvärmn	Tid uppvärmn	Dist nedjogg	Tid Nedjogg	Snabbhet
29	Mån	17-Jul									
Kommentarer:											
29	Tis	18-Jul									
Kommentarer:											
29	Ons	19-Jul									
Kommentarer:											
29	Tor	20-Jul									
Kommentarer:											
29	Fre	21-Jul									
Kommentarer:											
29	Lör	22-Jul									
Kommentarer:											
29	Sön	23-Jul									
Kommentarer:											
SUMMA VECKA	29		Distans	Löptid	Ggr Löpn	Ggr Snabbhet	Ggr styrka	Ggr övr träning	Tid övr trän	Tot ggr	Totaltid
			0	0:00:00	0	0	0	0	0:00:00	0	0:00:00
TOTALSUMMOR:			Distans	Löptid	Ggr Löpn	Ggr Snabbhet	Ggr styrka	Tot ggr övr tr	Tot tid övr trän	Tot ggr	Totaltid
			0	0:00:00	0	0	0	0	0:00:00	0	0:00:00
LÖPPASS 1											
Vecka	Dag	Datum	Plats	Sträcka	Tid	Km-tid	Dist uppvärmn	Tid uppvärmn	Dist nedjogg	Tid Nedjogg	Snabbhet
30	Mån	24-Jul									
Kommentarer:											

30	Tis	25-Jul									
Kommentarer:											
30	Ons	26-Jul									
Kommentarer:											
30	Tor	27-Jul									
Kommentarer:											
30	Fre	28-Jul									
Kommentarer:											
30	Lör	29-Jul									
Kommentarer:											
30	Sön	30-Jul									
Kommentarer:											
SUMMA VECKA	30		Distans	Löptid	Ggr Löpn	Ggr Snabbhet	Ggr styrka	Ggr övr träning	Tid övr trän	Tot ggr	Totaltid
			0	0:00:00	0	0	0	0	0:00:00	0	0:00:00
TOTALSUMMOR:			Distans	Löptid	Ggr Löpn	Ggr Snabbhet	Ggr styrka	Tot ggr övr tr	Tot tid övr trän	Tot ggr	Totaltid
			0	0:00:00	0	0	0	0	0:00:00	0	0:00:00
LÖPPASS 1											
Vecka	Dag	Datum	Plats	Sträcka	Tid	Km-tid	Dist uppvärmn	Tid uppvärmn	Dist nedjogg	Tid Nedjogg	Snabbhet
31	Mån	31-Jul									
Kommentarer:											
31	Tis	1-Aug									
Kommentarer:											
31	Ons	2-Aug									
Kommentarer:											
31	Tor	3-Aug									
Kommentarer:											
31	Fre	4-Aug									
Kommentarer:											
31	Lör	5-Aug									
Kommentarer:											
31	Sön	6-Aug									
Kommentarer:											

SUMMA VECKA	31	Distans	Löptid	Ggr Löpn	Ggr Snabbhet	Ggr styrka	Ggr övr träning	Tid övr trän	Tot ggr	Totaltid
		0	0:00:00	0	0	0	0	0:00:00	0	0:00:00
TOTALSUMMOR:		Distans	Löptid	Ggr Löpn	Ggr Snabbhet	Ggr styrka	Tot ggr övr tr	Tot tid övr trän	Tot ggr	Totaltid
		0	0:00:00	0	0	0	0	0:00:00	0	0:00:00

LÖPPASS 1

Vecka	Dag	Datum	Plats	Sträcka	Tid	Km-tid	Dist uppvärmn	Tid uppvärmn	Dist nedjogg	Tid Nedjogg	Snabbhet
32	Mån	7-Aug									
Kommentarer:											
32	Tis	8-Aug									
Kommentarer:											
32	Ons	9-Aug									
Kommentarer:											
32	Tor	10-Aug									
Kommentarer:											
32	Fre	11-Aug									
Kommentarer:											
32	Lör	12-Aug									
Kommentarer:											
32	Sön	13-Aug									
Kommentarer:											

SUMMA VECKA	32	Distans	Löptid	Ggr Löpn	Ggr Snabbhet	Ggr styrka	Ggr övr träning	Tid övr trän	Tot ggr	Totaltid
		0	0:00:00	0	0	0	0	0:00:00	0	0:00:00
TOTALSUMMOR:		Distans	Löptid	Ggr Löpn	Ggr Snabbhet	Ggr styrka	Tot ggr övr tr	Tot tid övr trän	Tot ggr	Totaltid
		0	0:00:00	0	0	0	0	0:00:00	0	0:00:00

LÖPPASS 1

Vecka	Dag	Datum	Plats	Sträcka	Tid	Km-tid	Dist uppvärmn	Tid uppvärmn	Dist nedjogg	Tid Nedjogg	Snabbhet
33	Mån	14-Aug									
Kommentarer:											
33	Tis	15-Aug									
Kommentarer:											

33	Ons	16-Aug									
Kommentarer:											
33	Tor	17-Aug									
Kommentarer:											
33	Fre	18-Aug									
Kommentarer:											
33	Lör	19-Aug									
Kommentarer:											
33	Sön	20-Aug									
Kommentarer:											
SUMMA VECKA	33		Distans	Löptid	Ggr Löpn	Ggr Snabbhet	Ggr styrka	Ggr övr träning	Tid övr trän	Tot ggr	Totaltid
			0	0:00:00	0	0	0	0	0:00:00	0	0:00:00
TOTALSUMMOR:			Distans	Löptid	Ggr Löpn	Ggr Snabbhet	Ggr styrka	Tot ggr övr tr	Tot tid övr trän	Tot ggr	Totaltid
			0	0:00:00	0	0	0	0	0:00:00	0	0:00:00
LÖPPASS 1											
Vecka	Dag	Datum	Plats	Sträcka	Tid	Km-tid	Dist uppvärmn	Tid uppvärmn	Dist nedjogg	Tid Nedjogg	Snabbhet
34	Mån	21-Aug									
Kommentarer:											
34	Tis	22-Aug									
Kommentarer:											
34	Ons	23-Aug									
Kommentarer:											
34	Tor	24-Aug									
Kommentarer:											
34	Fre	25-Aug									
Kommentarer:											
34	Lör	26-Aug									
Kommentarer:											
34	Sön	27-Aug									
Kommentarer:											
SUMMA VECKA	34		Distans	Löptid	Ggr Löpn	Ggr Snabbhet	Ggr styrka	Ggr övr träning	Tid övr trän	Tot ggr	Totaltid
			0	0:00:00	0	0	0	0	0:00:00	0	0:00:00

Kommentarer:											
36	Fre	8-Sep									
Kommentarer:											
36	Lör	9-Sep									
Kommentarer:											
36	Sön	10-Sep									
Kommentarer:											
SUMMA VECKA	36	Distans	Löptid	Ggr Löpn	Ggr Snabbhet	Ggr styrka	Ggr övr träning	Tid övr trän	Tot ggr	Totaltid	
		0	0:00:00	0	0	0	0	0:00:00	0	0:00:00	
TOTALSUMMOR:		Distans	Löptid	Ggr Löpn	Ggr Snabbhet	Ggr styrka	Tot ggr övr tr	Tot tid övr trän	Tot ggr	Totaltid	
		0	0:00:00	0	0	0	0	0:00:00	0	0:00:00	
LÖPPASS 1											
Vecka	Dag	Datum	Plats	Sträcka	Tid	Km-tid	Dist uppvärmn	Tid uppvärmn	Dist nedjogg	Tid Nedjogg	Snabbhet
37	Mån	11-Sep									
Kommentarer:											
37	Tis	12-Sep									
Kommentarer:											
37	Ons	13-Sep									
Kommentarer:											
37	Tor	14-Sep									
Kommentarer:											
37	Fre	15-Sep									
Kommentarer:											
37	Lör	16-Sep									
Kommentarer:											
37	Sön	17-Sep									
Kommentarer:											
SUMMA VECKA	37	Distans	Löptid	Ggr Löpn	Ggr Snabbhet	Ggr styrka	Ggr övr träning	Tid övr trän	Tot ggr	Totaltid	
		0	0:00:00	0	0	0	0	0:00:00	0	0:00:00	
TOTALSUMMOR:		Distans	Löptid	Ggr Löpn	Ggr Snabbhet	Ggr styrka	Tot ggr övr tr	Tot tid övr trän	Tot ggr	Totaltid	
		0	0:00:00	0	0	0	0	0:00:00	0	0:00:00	

Kommentarer:											
39	Lör	30-Sep									
Kommentarer:											
39	Sön	1-Oct									
Kommentarer:											
SUMMA VECKA	39		Distans	Löptid	Ggr Löpn	Ggr Snabbhet	Ggr styrka	Ggr övr träning	Tid övr trän	Tot ggr	Totaltid
			0	0:00:00	0	0	0	0	0:00:00	0	0:00:00
TOTALSUMMOR:			Distans	Löptid	Ggr Löpn	Ggr Snabbhet	Ggr styrka	Tot ggr övr tr	Tot tid övr trän	Tot ggr	Totaltid
			0	0:00:00	0	0	0	0	0:00:00	0	0:00:00
LÖPPASS 1											
Vecka	Dag	Datum	Plats	Sträcka	Tid	Km-tid	Dist uppvärmn	Tid uppvärmn	Dist nedjogg	Tid Nedjogg	Snabbhet
40	Mån	2-Oct									
Kommentarer:											
40	Tis	3-Oct									
Kommentarer:											
40	Ons	4-Oct									
Kommentarer:											
40	Tor	5-Oct									
Kommentarer:											
40	Fre	6-Oct									
Kommentarer:											
40	Lör	7-Oct									
Kommentarer:											
40	Sön	8-Oct									
Kommentarer:											
SUMMA VECKA	40		Distans	Löptid	Ggr Löpn	Ggr Snabbhet	Ggr styrka	Ggr övr träning	Tid övr trän	Tot ggr	Totaltid
			0	0:00:00	0	0	0	0	0:00:00	0	0:00:00
TOTALSUMMOR:			Distans	Löptid	Ggr Löpn	Ggr Snabbhet	Ggr styrka	Tot ggr övr tr	Tot tid övr trän	Tot ggr	Totaltid
			0	0:00:00	0	0	0	0	0:00:00	0	0:00:00
LÖPPASS 1											

Kommentarer:											
47	Ons	22-Nov									
Kommentarer:											
47	Tor	23-Nov									
Kommentarer:											
47	Fre	24-Nov									
Kommentarer:											
47	Lör	25-Nov									
Kommentarer:											
47	Sön	26-Nov									
Kommentarer:											
SUMMA VECKA	47		Distans	Löptid	Ggr Löpn	Ggr Snabbhet	Ggr styrka	Ggr övr träning	Tid övr trän	Tot ggr	Totaltid
			0	0:00:00	0	0	0	0	0:00:00	0	0:00:00
TOTALSUMMOR:			Distans	Löptid	Ggr Löpn	Ggr Snabbhet	Ggr styrka	Tot ggr övr tr	Tot tid övr trän	Tot ggr	Totaltid
			0	0:00:00	0	0	0	0	0:00:00	0	0:00:00
LÖPPASS 1											
Vecka	Dag	Datum	Plats	Sträcka	Tid	Km-tid	Dist uppvärmn	Tid uppvärmn	Dist nedjogg	Tid Nedjogg	Snabbhet
48	Mån	27-Nov									
Kommentarer:											
48	Tis	28-Nov									
Kommentarer:											
48	Ons	29-Nov									
Kommentarer:											
48	Tor	30-Nov									
Kommentarer:											
48	Fre	1-Dec									
Kommentarer:											
48	Lör	2-Dec									
Kommentarer:											
48	Sön	3-Dec									
Kommentarer:											
SUMMA VECKA	48		Distans	Löptid	Ggr Löpn	Ggr Snabbhet	Ggr styrka	Ggr övr träning	Tid övr trän	Tot ggr	Totaltid

Kommentarer:											
50	Tor	14-Dec									
Kommentarer:											
50	Fre	15-Dec									
Kommentarer:											
50	Lör	16-Dec									
Kommentarer:											
50	Sön	17-Dec									
Kommentarer:											
SUMMA VECKA	50	Distans	Löptid	Ggr Löpn	Ggr Snabbhet	Ggr styrka	Ggr övr träning	Tid övr trän	Tot ggr	Totaltid	
		0	0:00:00	0	0	0	0	0:00:00	0	0:00:00	
TOTALSUMMOR:		Distans	Löptid	Ggr Löpn	Ggr Snabbhet	Ggr styrka	Tot ggr övr tr	Tot tid övr trän	Tot ggr	Totaltid	
		0	0:00:00	0	0	0	0	0:00:00	0	0:00:00	
LÖPPASS 1											
Vecka	Dag	Datum	Plats	Sträcka	Tid	Km-tid	Dist uppvärmn	Tid uppvärmn	Dist nedjogg	Tid Nedjogg	Snabbhet
51	Mån	18-Dec									
Kommentarer:											
51	Tis	19-Dec									
Kommentarer:											
51	Ons	20-Dec									
Kommentarer:											
51	Tor	21-Dec									
Kommentarer:											
51	Fre	22-Dec									
Kommentarer:											
51	Lör	23-Dec									
Kommentarer:											
51	Sön	24-Dec									
Kommentarer:											
SUMMA VECKA	51	Distans	Löptid	Ggr Löpn	Ggr Snabbhet	Ggr styrka	Ggr övr träning	Tid övr trän	Tot ggr	Totaltid	
		0	0:00:00	0	0	0	0	0:00:00	0	0:00:00	
TOTALSUMMOR:		Distans	Löptid	Ggr Löpn	Ggr Snabbhet	Ggr styrka	Tot ggr övr tr	Tot tid övr trän	Tot ggr	Totaltid	

	0	0:00:00	0	0	0	0	0	0:00:00	0	0:00:00
--	---	---------	---	---	---	---	---	---------	---	---------

LÖPPASS 1

LÖPPASS 1

Vecka	Dag	Datum	Plats	Sträcka	Tid	Km-tid	Dist uppvärmn	Tid uppvärmn	Dist nedjogg	Tid Nedjogg	Snabbhet
52	Mån	25-Dec									

Kommentarer:

52	Tis	26-Dec									
----	-----	--------	--	--	--	--	--	--	--	--	--

Kommentarer:

52	Ons	27-Dec									
----	-----	--------	--	--	--	--	--	--	--	--	--

Kommentarer:

52	Tor	28-Dec									
----	-----	--------	--	--	--	--	--	--	--	--	--

Kommentarer:

52	Fre	29-Dec									
----	-----	--------	--	--	--	--	--	--	--	--	--

Kommentarer:

52	Lör	30-Dec									
----	-----	--------	--	--	--	--	--	--	--	--	--

Kommentarer:

52	Sön	31-Dec									
----	-----	--------	--	--	--	--	--	--	--	--	--

Kommentarer:

SUMMA VECKA	52	Distans	Löptid	Ggr Löpn	Ggr Snabbhet	Ggr styrka	Ggr övr träning	Tid övr trän	Tot ggr	Totaltid
		0	0:00:00	0	0	0	0	0:00:00	0	0:00:00

TOTALSUMMOR:		Distans	Löptid	Ggr Löpn	Ggr Snabbhet	Ggr styrka	Tot ggr övr tr	Tot tid övr trän	Tot ggr	Totaltid
		0	0:00:00	0	0	0	0	0:00:00	0	0:00:00

LÖPPASS 1

LÖPPASS 1

Vecka	Dag	Datum	Plats	Sträcka	Tid	Km-tid	Dist uppvärmn	Tid uppvärmn	Dist nedjogg	Tid Nedjogg	Snabbhet
53	Mån	1-Jan									

Kommentarer:

53	Tis	2-Jan									
----	-----	-------	--	--	--	--	--	--	--	--	--

Kommentarer:

53	Ons	3-Jan									
----	-----	-------	--	--	--	--	--	--	--	--	--

Kommentarer:

53	Tor	4-Jan									
----	-----	-------	--	--	--	--	--	--	--	--	--

Kommentarer:

53	Fre	5-Jan								
Kommentarer:										
53	Lör	6-Jan								
Kommentarer:										
53	Sön	7-Jan								
Kommentarer:										
SUMMA VECKA	53	Distans	Löptid	Ggr Löpn	Ggr Snabbhet	Ggr styrka	Ggr övr träning	Tid övr trän	Tot ggr	Totaltid
		0	0:00:00	0	0	0	0	0:00:00	0	0:00:00
TOTALSUMMOR:		Distans	Löptid	Ggr Löpn	Ggr Snabbhet	Ggr styrka	Tot ggr övr tr	Tot tid övr trän	Tot ggr	Totaltid
		0	0:00:00	0	0	0	0	0:00:00	0	0:00:00

Vikt:		Vilopuls:	
-------	--	-----------	--

GENOMSNITT :	Distans/v	Löptid/v	Ggr/v	Ggr snabbhet/v	Ggr styrka/v	Ggr övr trän/v	Tid övr trän/v	Tot ggr/v	Totaltid/v
	0	0:00:00	0	0	0	0	0:00:00	0	0:00:00

--

ÖVRIG TRÄNING 1 LÖPPASS 2

Styrka	Övrig träning	Tid övr trän	Plats	Sträcka	Tid	Km-tid	Dist uppvärmn	Tid uppvärmn	Dist nedjogg

Vikt:		Vilopuls:	
-------	--	-----------	--

Vikt: Vilopuls:

GENOMSNITT :	Distans/v	Löptid/v	Ggr/v	Ggr snabbhet/v	Ggr styrka/v	Ggr övr trän/v	Tid övr trän/v	Tot ggr/v	Totaltid/v
	0	0:00:00	0	0	0	0	0:00:00	0	0:00:00



ÖVRIG TRÄNING 1					LÖPPASS 2				
------------------------	--	--	--	--	------------------	--	--	--	--

Styrka	Övrig träning	Tid övr trän	Plats	Sträcka	Tid	Km-tid	Dist uppvärmn	Tid uppvärmn	Dist nedjogg
---------------	----------------------	---------------------	--------------	----------------	------------	---------------	----------------------	---------------------	---------------------

Vikt: Vilopuls:

GENOMSNITT :	Distans/v	Löptid/v	Ggr/v	Ggr snabbhet/v	Ggr styrka/v	Ggr övr trän/v	Tid övr trän/v	Tot ggr/v	Totaltid/v
	0	0:00:00	0	0	0	0	0:00:00	0	0:00:00

Vikt:		Vilopuls:	
-------	--	-----------	--

GENOMSNITT :	Distans/v	Löptid/v	Ggr/v	Ggr snabbhet/v	Ggr styrka/v	Ggr övr trän/v	Tid övr trän/v	Tot ggr/v	Totaltid/v
	0	0:00:00	0	0	0	0	0:00:00	0	0:00:00



ÖVRIG TRÄNING 1				LÖPPASS 2					
-----------------	--	--	--	-----------	--	--	--	--	--

Styrka	Övrig träning	Tid övr trän	Plats	Sträcka	Tid	Km-tid	Dist uppvärmn	Tid uppvärmn	Dist nedjogg

Vikt:		Vilopuls:	
-------	--	-----------	--

GENOMSNITT :	Distans/v	Löptid/v	Ggr/v	Ggr snabbhet/v	Ggr styrka/v	Ggr övr trän/v	Tid övr trän/v	Tot ggr/v	Totaltid/v
	0	0:00:00	0	0	0	0	0:00:00	0	0:00:00



ÖVRIG TRÄNING 1				LÖPPASS 2					
-----------------	--	--	--	-----------	--	--	--	--	--

Vikt:		Vilopuls:	
-------	--	-----------	--

GENOMSNIITT :	Distans/v	Löptid/v	Ggr/v	Ggr snabbhet/v	Ggr styrka/v	Ggr övr trän/v	Tid övr trän/v	Tot ggr/v	Totaltid/v
	0	0:00:00	0	0	0	0	0:00:00	0	0:00:00

--

ÖVRIG TRÄNING 1	LÖPPASS 2
------------------------	------------------

Styrka	Övrig träning	Tid övr trän	Plats	Sträcka	Tid	Km-tid	Dist uppvärmn	Tid uppvärmn	Dist nedjogg
---------------	----------------------	---------------------	--------------	----------------	------------	---------------	----------------------	---------------------	---------------------

Vikt:		Vilopuls:	
-------	--	-----------	--

Vikt:		Vilopuls:							

GENOMSNITT :	Distans/v	Löptid/v	Ggr/v	Ggr snabbhet/v	Ggr styrka/v	Ggr övr trän/v	Tid övr trän/v	Tot ggr/v	Totaltid/v
	0	0:00:00	0	0	0	0	0:00:00	0	0:00:00

ÖVRIG TRÄNING 1					LÖPPASS 2				
Styrka	Övrig träning	Tid övr trän	Plats	Sträcka	Tid	Km-tid	Dist uppvärmn	Tid uppvärmn	Dist nedjogg
Vikt:		Vilopuls:							

GENOMSNITT :	Distans/v	Löptid/v	Ggr/v	Ggr snabbhet/v	Ggr styrka/v	Ggr övr trän/v	Tid övr trän/v	Tot ggr/v	Totaltid/v
---------------------	-----------	----------	-------	----------------	--------------	----------------	----------------	-----------	------------

Vikt: Vilopuls:

GENOMSNITT :	Distans/v	Löptid/v	Ggr/v	Ggr snabbhet/v	Ggr styrka/v	Ggr övr trän/v	Tid övr trän/v	Tot ggr/v	Totaltid/v
	0	0:00:00	0	0	0	0	0:00:00	0	0:00:00



ÖVRIG TRÄNING 1 LÖPPASS 2

Styrka	Övrig träning	Tid övr trän	Plats	Sträcka	Tid	Km-tid	Dist uppvärmn	Tid uppvärmn	Dist nedjogg

Vikt: Vilopuls:

GENOMSNITT :	Distans/v	Löptid/v	Ggr/v	Ggr snabbhet/v	Ggr styrka/v	Ggr övr trän/v	Tid övr trän/v	Tot ggr/v	Totaltid/v
	0	0:00:00	0	0	0	0	0:00:00	0	0:00:00



Vikt:		Vilopuls:							

GENOMSnitt :	Distans/v	Löptid/v	Ggr/v	Ggr snabbhet/v	Ggr styrka/v	Ggr övr trän/v	Tid övr trän/v	Tot ggr/v	Totaltid/v
	0	0:00:00	0	0	0	0	0:00:00	0	0:00:00



ÖVRIG TRÄNING 1	LÖPPASS 2
------------------------	------------------

Styrka	Övrig träning	Tid övr trän	Plats	Sträcka	Tid	Km-tid	Dist uppvärmn	Tid uppvärmn	Dist nedjogg
---------------	----------------------	---------------------	--------------	----------------	------------	---------------	----------------------	---------------------	---------------------

Vikt:		Vilopuls:							
--------------	--	------------------	--	--	--	--	--	--	--

GENOMSnitt :	Distans/v	Löptid/v	Ggr/v	Ggr snabbhet/v	Ggr styrka/v	Ggr övr trän/v	Tid övr trän/v	Tot ggr/v	Totaltid/v
	0	0:00:00	0	0	0	0	0:00:00	0	0:00:00



ÖVRIG TRÄNING 1	LÖPPASS 2
------------------------	------------------

Styrka	Övrig träning	Tid övr trän	Plats	Sträcka	Tid	Km-tid	Dist uppvärmn	Tid uppvärmn	Dist nedjogg
---------------	----------------------	---------------------	--------------	----------------	------------	---------------	----------------------	---------------------	---------------------

Vikt:		Vilopuls:	
-------	--	-----------	--

GENOMSnitt :	Distans/v	Löptid/v	Ggr/v	Ggr snabbhet/v	Ggr styrka/v	Ggr övr trän/v	Tid övr trän/v	Tot ggr/v	Totaltid/v
	0	0:00:00	0	0	0	0	0:00:00	0	0:00:00

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

ÖVRIG TRÄNING 1					LÖPPASS 2				
-----------------	--	--	--	--	-----------	--	--	--	--

Styrka	Övrig träning	Tid övr trän	Plats	Sträcka	Tid	Km-tid	Dist uppvärmn	Tid uppvärmn	Dist nedjogg

Vikt:		Vilopuls:	
-------	--	-----------	--

Vikt:		Vilopuls:							

GENOMSNITT :	Distans/v	Löptid/v	Ggr/v	Ggr snabbhet/v	Ggr styrka/v	Ggr övr trän/v	Tid övr trän/v	Tot ggr/v	Totaltid/v
	0	0:00:00	0	0	0	0	0:00:00	0	0:00:00



ÖVRIG TRÄNING 1	LÖPPASS 2
-----------------	-----------

Styrka	Övrig träning	Tid övr trän	Plats	Sträcka	Tid	Km-tid	Dist uppvärmn	Tid uppvärmn	Dist nedjogg

Vikt:		Vilopuls:							
-------	--	-----------	--	--	--	--	--	--	--

GENOMSNITT :	Distans/v	Löptid/v	Ggr/v	Ggr snabbhet/v	Ggr styrka/v	Ggr övr trän/v	Tid övr trän/v	Tot ggr/v	Totaltid/v
	0	0:00:00	0	0	0	0	0:00:00	0	0:00:00



ÖVRIG TRÄNING 1	LÖPPASS 2
-----------------	-----------

Vikt:		Vilopuls:	
-------	--	-----------	--

GENOMSnitt :	Distans/v	Löptid/v	Ggr/v	Ggr snabbhet/v	Ggr styrka/v	Ggr övr trän/v	Tid övr trän/v	Tot ggr/v	Totaltid/v
	0	0:00:00	0	0	0	0	0:00:00	0	0:00:00

ÖVRIG TRÄNING 1	LÖPPASS 2
-----------------	-----------

Styrka	Övrig träning	Tid övr trän	Plats	Sträcka	Tid	Km-tid	Dist uppvärmn	Tid uppvärmn	Dist nedjogg

Vikt:		Vilopuls:	
-------	--	-----------	--

Vikt:		Vilopuls:							

GENOMSnitt :	Distans/v	Löptid/v	Ggr/v	Ggr snabbhet/v	Ggr styrka/v	Ggr övr trän/v	Tid övr trän/v	Tot ggr/v	Totaltid/v
	0	0:00:00	0	0	0	0	0:00:00	0	0:00:00



ÖVRIG TRÄNING 1			LÖPPASS 2						
Styrka	Övrig träning	Tid övr trän	Plats	Sträcka	Tid	Km-tid	Dist uppvärmn	Tid uppvärmn	Dist nedjogg
Vikt:		Vilopuls:							

GENOMSnitt :	Distans/v	Löptid/v	Ggr/v	Ggr snabbhet/v	Ggr styrka/v	Ggr övr trän/v	Tid övr trän/v	Tot ggr/v	Totaltid/v
---------------------	-----------	----------	-------	----------------	--------------	----------------	----------------	-----------	------------

Vikt:		Vilopuls:	
-------	--	-----------	--

GENOMSnitt :	Distans/v	Löptid/v	Ggr/v	Ggr snabbhet/v	Ggr styrka/v	Ggr övr trän/v	Tid övr trän/v	Tot ggr/v	Totaltid/v
	0	0:00:00	0	0	0	0	0:00:00	0	0:00:00



ÖVRIG TRÄNING 2				
Tid Nedjogg	Snabbhet	Styrka	Övrig träning	Tid övr trän

ÖVRIG TRÄNING 2				
Tid Nedjogg	Snabbhet	Styrka	Övrig träning	Tid övr trän

ÖVRIG TRÄNING 2				
Tid Nedjogg	Snabbhet	Styrka	Övrig träning	Tid övr trän

ÖVRIG TRÄNING 2				
Tid Nedjogg	Snabbhet	Styrka	Övrig träning	Tid övr trän

ÖVRIG TRÄNING 2				
Tid Nedjogg	Snabbhet	Styrka	Övrig träning	Tid övr trän

ÖVRIG TRÄNING 2				

ÖVRIG TRÄNING 2				
Tid Nedjogg	Snabbhet	Styrka	Övrig träning	Tid övr trän

ÖVRIG TRÄNING 2				
Tid Nedjogg	Snabbhet	Styrka	Övrig träning	Tid övr trän

--

ÖVRIG TRÄNING 2				
Tid Nedjogg	Snabbhet	Styrka	Övrig träning	Tid övr trän

ÖVRIG TRÄNING 2				
Tid Nedjogg	Snabbhet	Styrka	Övrig träning	Tid övr trän

ÖVRIG TRÄNING 2				
Tid Nedjogg	Snabbhet	Styrka	Övrig träning	Tid övr trän

ÖVRIG TRÄNING 2				
Tid Nedjogg	Snabbhet	Styrka	Övrig träning	Tid övr trän

ÖVRIG TRÄNING 2				
Tid Nedjogg	Snabbhet	Styrka	Övrig träning	Tid övr trän



ÖVRIG TRÄNING 2				
Tid Nedjogg	Snabbhet	Styrka	Övrig träning	Tid övr trän

ÖVRIG TRÄNING 2				
Tid Nedjogg	Snabbhet	Styrka	Övrig träning	Tid övr trän

ÖVRIG TRÄNING 2				
Tid Nedjogg	Snabbhet	Styrka	Övrig träning	Tid övr trän

ÖVRIG TRÄNING 2				
Tid Nedjogg	Snabbhet	Styrka	Övrig träning	Tid övr trän

ÖVRIG TRÄNING 2				
Tid Nedjogg	Snabbhet	Styrka	Övrig träning	Tid övr trän

ÖVRIG TRÄNING 2				
Tid Nedjogg	Snabbhet	Styrka	Övrig träning	Tid övr trän

ÖVRIG TRÄNING 2				
Tid Nedjogg	Snabbhet	Styrka	Övrig träning	Tid övr trän

ÖVRIG TRÄNING 2				

ÖVRIG TRÄNING 2				
Tid Nedjogg	Snabbhet	Styrka	Övrig träning	Tid övr trän

ÖVRIG TRÄNING 2				
Tid Nedjogg	Snabbhet	Styrka	Övrig träning	Tid övr trän

--	--

ÖVRIG TRÄNING 2				
Tid Nedjogg	Snabbhet	Styrka	Övrig träning	Tid övr trän

ÖVRIG TRÄNING 2				
Tid Nedjogg	Snabbhet	Styrka	Övrig träning	Tid övr trän

ÖVRIG TRÄNING 2				
Tid Nedjogg	Snabbhet	Styrka	Övrig träning	Tid övr trän

ÖVRIG TRÄNING 2				
Tid Nedjogg	Snabbhet	Styrka	Övrig träning	Tid övr trän



Träningsdagbok

Skapad av Fredrik Svanfeldt: www.fredriksvanfeldt.se

Författare till [Dömd att springa](#)

Instruktion: Vecka som jag börjar fylla i träningsdagboken detta år: **1**

LÖPPASS 1

Vecka	Dag	Datum	Plats	Sträcka	Tid	Km-tid	Dist uppvärmn	Tid uppvärmn
1	Mån	1-Jan						
Kommentarer:								
1	Tis	2-Jan						
Kommentarer:								
1	Ons	3-Jan						
Kommentarer:								
1	Tor	4-Jan						
Kommentarer:								
1	Fre	5-Jan						
Kommentarer:								
1	Lör	6-Jan						
Kommentarer:								
1	Sön	7-Jan						
Kommentarer:								
SUMMA VECKA 1			Distans	Löptid	Ggr Löpn	Ggr Snabbhet	Ggr styrka	Ggr övr träning
			0	0:00:00	0	0	0	0
TOTALSUMMOR:			Distans	Löptid	Ggr Löpn	Ggr Snabbhet	Ggr styrka	Tot ggr övr tr
			0	0:00:00	0	0	0	0

LÖPPASS 1

Vecka	Dag	Datum	Plats	Sträcka	Tid	Km-tid	Dist uppvärmn	Tid uppvärmn
2	Mån	8-Jan						
Kommentarer:								
2	Tis	9-Jan						
Kommentarer:								
2	Ons	10-Jan						
Kommentarer:								
2	Tor	11-Jan						
Kommentarer:								
2	Fre	12-Jan						
Kommentarer:								
2	Lör	13-Jan						
Kommentarer:								
2	Sön	14-Jan						
Kommentarer:								
SUMMA VECKA 2			Distans	Löptid	Ggr Löpn	Ggr Snabbhet	Ggr styrka	Ggr övr träning
			0	0:00:00	0	0	0	0
TOTALSUMMOR:			Distans	Löptid	Ggr Löpn	Ggr Snabbhet	Ggr styrka	Tot ggr övr tr
			0	0:00:00	0	0	0	0

LÖPPASS 1								
Vecka	Dag	Datum	Plats	Sträcka	Tid	Km-tid	Dist uppvärmn	Tid uppvärmn
3	Mån	15-Jan						
Kommentarer:								
3	Tis	16-Jan						
Kommentarer:								
3	Ons	17-Jan						
Kommentarer:								
3	Tor	18-Jan						
Kommentarer:								
3	Fre	19-Jan						
Kommentarer:								
3	Lör	20-Jan						
Kommentarer:								
3	Sön	21-Jan						
Kommentarer:								
SUMMA VECKA	3		Distans	Löptid	Ggr Löpn	Ggr Snabbhet	Ggr styrka	Ggr övr träning
			0	0:00:00	0	0	0	0
TOTALSUMMOR:			Distans	Löptid	Ggr Löpn	Ggr Snabbhet	Ggr styrka	Tot ggr övr tr
			0	0:00:00	0	0	0	0
LÖPPASS 1								
Vecka	Dag	Datum	Plats	Sträcka	Tid	Km-tid	Dist uppvärmn	Tid uppvärmn
4	Mån	22-Jan						
Kommentarer:								
4	Tis	23-Jan						
Kommentarer:								
4	Ons	24-Jan						
Kommentarer:								
4	Tor	25-Jan						
Kommentarer:								
4	Fre	26-Jan						
Kommentarer:								
4	Lör	27-Jan						
Kommentarer:								
4	Sön	28-Jan						
Kommentarer:								
SUMMA VECKA	4		Distans	Löptid	Ggr Löpn	Ggr Snabbhet	Ggr styrka	Ggr övr träning
			0	0:00:00	0	0	0	0
TOTALSUMMOR:			Distans	Löptid	Ggr Löpn	Ggr Snabbhet	Ggr styrka	Tot ggr övr tr
			0	0:00:00	0	0	0	0
LÖPPASS 1								
Vecka	Dag	Datum	Plats	Sträcka	Tid	Km-tid	Dist uppvärmn	Tid uppvärmn
5	Mån	29-Jan						

Kommentarer:								
5	Tis	30-Jan						
Kommentarer:								
5	Ons	31-Jan						
Kommentarer:								
5	Tor	1-Feb						
Kommentarer:								
5	Fre	2-Feb						
Kommentarer:								
5	Lör	3-Feb						
Kommentarer:								
5	Sön	4-Feb						
Kommentarer:								
SUMMA VECKA	5		Distans	Löptid	Ggr Löpn	Ggr Snabbhet	Ggr styrka	Ggr övr träning
			0	0:00:00	0	0	0	0
TOTALSUMMOR:			Distans	Löptid	Ggr Löpn	Ggr Snabbhet	Ggr styrka	Tot ggr övr tr
			0	0:00:00	0	0	0	0
LÖPPASS 1								
Vecka	Dag	Datum	Plats	Sträcka	Tid	Km-tid	Dist uppvärmn	Tid uppvärmn
6	Mån	5-Feb						
Kommentarer:								
6	Tis	6-Feb						
Kommentarer:								
6	Ons	7-Feb						
Kommentarer:								
6	Tor	8-Feb						
Kommentarer:								
6	Fre	9-Feb						
Kommentarer:								
6	Lör	10-Feb						
Kommentarer:								
6	Sön	11-Feb						
Kommentarer:								
SUMMA VECKA	6		Distans	Löptid	Ggr Löpn	Ggr Snabbhet	Ggr styrka	Ggr övr träning
			0	0:00:00	0	0	0	0
TOTALSUMMOR:			Distans	Löptid	Ggr Löpn	Ggr Snabbhet	Ggr styrka	Tot ggr övr tr
			0	0:00:00	0	0	0	0
LÖPPASS 1								
Vecka	Dag	Datum	Plats	Sträcka	Tid	Km-tid	Dist uppvärmn	Tid uppvärmn
7	Mån	12-Feb						
Kommentarer:								
7	Tis	13-Feb						
Kommentarer:								
7	Ons	14-Feb						

Kommentarer:								
7	Tor	15-Feb						
Kommentarer:								
7	Fre	16-Feb						
Kommentarer:								
7	Lör	17-Feb						
Kommentarer:								
7	Sön	18-Feb						
Kommentarer:								
SUMMA VECKA		7	Distans	Löptid	Ggr Löpn	Ggr Snabbhet	Ggr styrka	Ggr övr träning
			0	0:00:00	0	0	0	0
TOTALSUMMOR:			Distans	Löptid	Ggr Löpn	Ggr Snabbhet	Ggr styrka	Tot ggr övr tr
			0	0:00:00	0	0	0	0
LÖPPASS 1								
Vecka	Dag	Datum	Plats	Sträcka	Tid	Km-tid	Dist uppvärmn	Tid uppvärmn
8	Mån	19-Feb						
Kommentarer:								
8	Tis	20-Feb						
Kommentarer:								
8	Ons	21-Feb						
Kommentarer:								
8	Tor	22-Feb						
Kommentarer:								
8	Fre	23-Feb						
Kommentarer:								
8	Lör	24-Feb						
Kommentarer:								
8	Sön	25-Feb						
Kommentarer:								
SUMMA VECKA		8	Distans	Löptid	Ggr Löpn	Ggr Snabbhet	Ggr styrka	Ggr övr träning
			0	0:00:00	0	0	0	0
TOTALSUMMOR:			Distans	Löptid	Ggr Löpn	Ggr Snabbhet	Ggr styrka	Tot ggr övr tr
			0	0:00:00	0	0	0	0
LÖPPASS 1								
Vecka	Dag	Datum	Plats	Sträcka	Tid	Km-tid	Dist uppvärmn	Tid uppvärmn
9	Mån	26-Feb						
Kommentarer:								
9	Tis	27-Feb						
Kommentarer:								
9	Ons	28-Feb						
Kommentarer:								
9	Tor	1-Mar						
Kommentarer:								
9	Fre	2-Mar						

Kommentarer:								
9	Lör	3-Mar						
Kommentarer:								
9	Sön	4-Mar						
Kommentarer:								
SUMMA VECKA	9		Distans	Löptid	Ggr Löpn	Ggr Snabbhet	Ggr styrka	Ggr övr träning
			0	0:00:00	0	0	0	0
TOTALSUMMOR:			Distans	Löptid	Ggr Löpn	Ggr Snabbhet	Ggr styrka	Tot ggr övr tr
			0	0:00:00	0	0	0	0
LÖPPASS 1								
Vecka	Dag	Datum	Plats	Sträcka	Tid	Km-tid	Dist uppvärmn	Tid uppvärmn
10	Mån	5-Mar						
Kommentarer:								
10	Tis	6-Mar						
Kommentarer:								
10	Ons	7-Mar						
Kommentarer:								
10	Tor	8-Mar						
Kommentarer:								
10	Fre	9-Mar						
Kommentarer:								
10	Lör	10-Mar						
Kommentarer:								
10	Sön	11-Mar						
Kommentarer:								
SUMMA VECKA	10		Distans	Löptid	Ggr Löpn	Ggr Snabbhet	Ggr styrka	Ggr övr träning
			0	0:00:00	0	0	0	0
TOTALSUMMOR:			Distans	Löptid	Ggr Löpn	Ggr Snabbhet	Ggr styrka	Tot ggr övr tr
			0	0:00:00	0	0	0	0
LÖPPASS 1								
Vecka	Dag	Datum	Plats	Sträcka	Tid	Km-tid	Dist uppvärmn	Tid uppvärmn
11	Mån	12-Mar						
Kommentarer:								
11	Tis	13-Mar						
Kommentarer:								
11	Ons	14-Mar						
Kommentarer:								
11	Tor	15-Mar						
Kommentarer:								
11	Fre	16-Mar						
Kommentarer:								
11	Lör	17-Mar						
Kommentarer:								
11	Sön	18-Mar						

Kommentarer:								
SUMMA VECKA		11	Distans	Löptid	Ggr Löpn	Ggr Snabbhet	Ggr styrka	Ggr övr träning
			0	0:00:00	0	0	0	0
TOTALSUMMOR:			Distans	Löptid	Ggr Löpn	Ggr Snabbhet	Ggr styrka	Tot ggr övr tr
			0	0:00:00	0	0	0	0
LÖPPASS 1								
Vecka	Dag	Datum	Plats	Sträcka	Tid	Km-tid	Dist uppvärmn	Tid uppvärmn
12	Mån	19-Mar						
Kommentarer:								
12	Tis	20-Mar						
Kommentarer:								
12	Ons	21-Mar						
Kommentarer:								
12	Tor	22-Mar						
Kommentarer:								
12	Fre	23-Mar						
Kommentarer:								
12	Lör	24-Mar						
Kommentarer:								
12	Sön	25-Mar						
Kommentarer:								
SUMMA VECKA		12	Distans	Löptid	Ggr Löpn	Ggr Snabbhet	Ggr styrka	Ggr övr träning
			0	0:00:00	0	0	0	0
TOTALSUMMOR:			Distans	Löptid	Ggr Löpn	Ggr Snabbhet	Ggr styrka	Tot ggr övr tr
			0	0:00:00	0	0	0	0
LÖPPASS 1								
Vecka	Dag	Datum	Plats	Sträcka	Tid	Km-tid	Dist uppvärmn	Tid uppvärmn
13	Mån	26-Mar						
Kommentarer:								
13	Tis	27-Mar						
Kommentarer:								
13	Ons	28-Mar						
Kommentarer:								
13	Tor	29-Mar						
Kommentarer:								
13	Fre	30-Mar						
Kommentarer:								
13	Lör	31-Mar						
Kommentarer:								
13	Sön	1-Apr						
Kommentarer:								
SUMMA VECKA		13	Distans	Löptid	Ggr Löpn	Ggr Snabbhet	Ggr styrka	Ggr övr träning
			0	0:00:00	0	0	0	0
TOTALSUMMOR:			Distans	Löptid	Ggr Löpn	Ggr Snabbhet	Ggr styrka	Tot ggr övr tr

			0	0:00:00	0	0	0	0
LÖPPASS 1								
Vecka	Dag	Datum	Plats	Sträcka	Tid	Km-tid	Dist uppvärmn	Tid uppvärmn
14	Mån	2-Apr						
Kommentarer:								
14	Tis	3-Apr						
Kommentarer:								
14	Ons	4-Apr						
Kommentarer:								
14	Tor	5-Apr						
Kommentarer:								
14	Fre	6-Apr						
Kommentarer:								
14	Lör	7-Apr						
Kommentarer:								
14	Sön	8-Apr						
Kommentarer:								
SUMMA VECKA 14			Distans	Löptid	Ggr Löpn	Ggr Snabbhet	Ggr styrka	Ggr övr träning
			0	0:00:00	0	0	0	0
TOTALSUMMOR:			Distans	Löptid	Ggr Löpn	Ggr Snabbhet	Ggr styrka	Tot ggr övr tr
			0	0:00:00	0	0	0	0
LÖPPASS 1								
Vecka	Dag	Datum	Plats	Sträcka	Tid	Km-tid	Dist uppvärmn	Tid uppvärmn
15	Mån	9-Apr						
Kommentarer:								
15	Tis	10-Apr						
Kommentarer:								
15	Ons	11-Apr						
Kommentarer:								
15	Tor	12-Apr						
Kommentarer:								
15	Fre	13-Apr						
Kommentarer:								
15	Lör	14-Apr						
Kommentarer:								
15	Sön	15-Apr						
Kommentarer:								
SUMMA VECKA 15			Distans	Löptid	Ggr Löpn	Ggr Snabbhet	Ggr styrka	Ggr övr träning
			0	0:00:00	0	0	0	0
TOTALSUMMOR:			Distans	Löptid	Ggr Löpn	Ggr Snabbhet	Ggr styrka	Tot ggr övr tr
			0	0:00:00	0	0	0	0
LÖPPASS 1								
Vecka	Dag	Datum	Plats	Sträcka	Tid	Km-tid	Dist uppvärmn	Tid uppvärmn

16	Mån	16-Apr						
Kommentarer:								
16	Tis	17-Apr						
Kommentarer:								
16	Ons	18-Apr						
Kommentarer:								
16	Tor	19-Apr						
Kommentarer:								
16	Fre	20-Apr						
Kommentarer:								
16	Lör	21-Apr						
Kommentarer:								
16	Sön	22-Apr						
Kommentarer:								
SUMMA VECKA	16		Distans	Löptid	Ggr Löpn	Ggr Snabbhet	Ggr styrka	Ggr övr träning
			0	0:00:00	0	0	0	0
TOTALSUMMOR:			Distans	Löptid	Ggr Löpn	Ggr Snabbhet	Ggr styrka	Tot ggr övr tr
			0	0:00:00	0	0	0	0
LÖPPASS 1								
Vecka	Dag	Datum	Plats	Sträcka	Tid	Km-tid	Dist uppvärmn	Tid uppvärmn
17	Mån	23-Apr						
Kommentarer:								
17	Tis	24-Apr						
Kommentarer:								
17	Ons	25-Apr						
Kommentarer:								
17	Tor	26-Apr						
Kommentarer:								
17	Fre	27-Apr						
Kommentarer:								
17	Lör	28-Apr						
Kommentarer:								
17	Sön	29-Apr						
Kommentarer:								
SUMMA VECKA	17		Distans	Löptid	Ggr Löpn	Ggr Snabbhet	Ggr styrka	Ggr övr träning
			0	0:00:00	0	0	0	0
TOTALSUMMOR:			Distans	Löptid	Ggr Löpn	Ggr Snabbhet	Ggr styrka	Tot ggr övr tr
			0	0:00:00	0	0	0	0
LÖPPASS 1								
Vecka	Dag	Datum	Plats	Sträcka	Tid	Km-tid	Dist uppvärmn	Tid uppvärmn
18	Mån	30-Apr						
Kommentarer:								
18	Tis	1-May						
Kommentarer:								

18	Ons	2-May						
Kommentarer:								
18	Tor	3-May						
Kommentarer:								
18	Fre	4-May						
Kommentarer:								
18	Lör	5-May						
Kommentarer:								
18	Sön	6-May						
Kommentarer:								
SUMMA VECKA 18			Distans	Löptid	Ggr Löpn	Ggr Snabbhet	Ggr styrka	Ggr övr träning
			0	0:00:00	0	0	0	0
TOTALSUMMOR:			Distans	Löptid	Ggr Löpn	Ggr Snabbhet	Ggr styrka	Tot ggr övr tr
			0	0:00:00	0	0	0	0

LÖPPASS 1

Vecka	Dag	Datum	Plats	Sträcka	Tid	Km-tid	Dist uppvärmn	Tid uppvärmn
19	Mån	7-May						
Kommentarer:								
19	Tis	8-May						
Kommentarer:								
19	Ons	9-May						
Kommentarer:								
19	Tor	10-May						
Kommentarer:								
19	Fre	11-May						
Kommentarer:								
19	Lör	12-May						
Kommentarer:								
19	Sön	13-May						
Kommentarer:								
SUMMA VECKA 19			Distans	Löptid	Ggr Löpn	Ggr Snabbhet	Ggr styrka	Ggr övr träning
			0	0:00:00	0	0	0	0
TOTALSUMMOR:			Distans	Löptid	Ggr Löpn	Ggr Snabbhet	Ggr styrka	Tot ggr övr tr
			0	0:00:00	0	0	0	0

LÖPPASS 1

Vecka	Dag	Datum	Plats	Sträcka	Tid	Km-tid	Dist uppvärmn	Tid uppvärmn
20	Mån	14-May						
Kommentarer:								
20	Tis	15-May						
Kommentarer:								
20	Ons	16-May						
Kommentarer:								
20	Tor	17-May						
Kommentarer:								

20	Fre	18-May						
Kommentarer:								
20	Lör	19-May						
Kommentarer:								
20	Sön	20-May						
Kommentarer:								
SUMMA VECKA	20		Distans	Löptid	Ggr Löpn	Ggr Snabbhet	Ggr styrka	Ggr övr träning
			0	0:00:00	0	0	0	0
TOTALSUMMOR:			Distans	Löptid	Ggr Löpn	Ggr Snabbhet	Ggr styrka	Tot ggr övr tr
			0	0:00:00	0	0	0	0
LÖPPASS 1								
Vecka	Dag	Datum	Plats	Sträcka	Tid	Km-tid	Dist uppvärmn	Tid uppvärmn
21	Mån	21-May						
Kommentarer:								
21	Tis	22-May						
Kommentarer:								
21	Ons	23-May						
Kommentarer:								
21	Tor	24-May						
Kommentarer:								
21	Fre	25-May						
Kommentarer:								
21	Lör	26-May						
Kommentarer:								
21	Sön	27-May						
Kommentarer:								
SUMMA VECKA	21		Distans	Löptid	Ggr Löpn	Ggr Snabbhet	Ggr styrka	Ggr övr träning
			0	0:00:00	0	0	0	0
TOTALSUMMOR:			Distans	Löptid	Ggr Löpn	Ggr Snabbhet	Ggr styrka	Tot ggr övr tr
			0	0:00:00	0	0	0	0
LÖPPASS 1								
Vecka	Dag	Datum	Plats	Sträcka	Tid	Km-tid	Dist uppvärmn	Tid uppvärmn
22	Mån	28-May						
Kommentarer:								
22	Tis	29-May						
Kommentarer:								
22	Ons	30-May						
Kommentarer:								
22	Tor	31-May						
Kommentarer:								
22	Fre	1-Jun						
Kommentarer:								
22	Lör	2-Jun						
Kommentarer:								

22	Sön	3-Jun						
Kommentarer:								
SUMMA VECKA 22			Distans	Löptid	Ggr Löpn	Ggr Snabbhet	Ggr styrka	Ggr övr träning
			0	0:00:00	0	0	0	0
TOTALSUMMOR:			Distans	Löptid	Ggr Löpn	Ggr Snabbhet	Ggr styrka	Tot ggr övr tr
			0	0:00:00	0	0	0	0
LÖPPASS 1								
Vecka	Dag	Datum	Plats	Sträcka	Tid	Km-tid	Dist uppvärmn	Tid uppvärmn
23	Mån	4-Jun						
Kommentarer:								
23	Tis	5-Jun						
Kommentarer:								
23	Ons	6-Jun						
Kommentarer:								
23	Tor	7-Jun						
Kommentarer:								
23	Fre	8-Jun						
Kommentarer:								
23	Lör	9-Jun						
Kommentarer:								
23	Sön	10-Jun						
Kommentarer:								
SUMMA VECKA 23			Distans	Löptid	Ggr Löpn	Ggr Snabbhet	Ggr styrka	Ggr övr träning
			0	0:00:00	0	0	0	0
TOTALSUMMOR:			Distans	Löptid	Ggr Löpn	Ggr Snabbhet	Ggr styrka	Tot ggr övr tr
			0	0:00:00	0	0	0	0
LÖPPASS 1								
Vecka	Dag	Datum	Plats	Sträcka	Tid	Km-tid	Dist uppvärmn	Tid uppvärmn
24	Mån	11-Jun						
Kommentarer:								
24	Tis	12-Jun						
Kommentarer:								
24	Ons	13-Jun						
Kommentarer:								
24	Tor	14-Jun						
Kommentarer:								
24	Fre	15-Jun						
Kommentarer:								
24	Lör	16-Jun						
Kommentarer:								
24	Sön	17-Jun						
Kommentarer:								
SUMMA VECKA 24			Distans	Löptid	Ggr Löpn	Ggr Snabbhet	Ggr styrka	Ggr övr träning
			0	0:00:00	0	0	0	0

TOTALSUMMOR:	Distans	Löptid	Ggr Löpn	Ggr Snabbhet	Ggr styrka	Tot ggr övr tr
	0	0:00:00	0	0	0	0

LÖPPASS 1

Vecka	Dag	Datum	Plats	Sträcka	Tid	Km-tid	Dist uppvärmn	Tid uppvärmn
25	Mån	18-Jun						

Kommentarer:

25	Tis	19-Jun						
----	-----	--------	--	--	--	--	--	--

Kommentarer:

25	Ons	20-Jun						
----	-----	--------	--	--	--	--	--	--

Kommentarer:

25	Tor	21-Jun						
----	-----	--------	--	--	--	--	--	--

Kommentarer:

25	Fre	22-Jun						
----	-----	--------	--	--	--	--	--	--

Kommentarer:

25	Lör	23-Jun						
----	-----	--------	--	--	--	--	--	--

Kommentarer:

25	Sön	24-Jun						
----	-----	--------	--	--	--	--	--	--

Kommentarer:

SUMMA VECKA	25	Distans	Löptid	Ggr Löpn	Ggr Snabbhet	Ggr styrka	Ggr övr träning
		0	0:00:00	0	0	0	0

TOTALSUMMOR:	Distans	Löptid	Ggr Löpn	Ggr Snabbhet	Ggr styrka	Tot ggr övr tr
	0	0:00:00	0	0	0	0

LÖPPASS 1

Vecka	Dag	Datum	Plats	Sträcka	Tid	Km-tid	Dist uppvärmn	Tid uppvärmn
26	Mån	25-Jun						

Kommentarer:

26	Tis	26-Jun						
----	-----	--------	--	--	--	--	--	--

Kommentarer:

26	Ons	27-Jun						
----	-----	--------	--	--	--	--	--	--

Kommentarer:

26	Tor	28-Jun						
----	-----	--------	--	--	--	--	--	--

Kommentarer:

26	Fre	29-Jun						
----	-----	--------	--	--	--	--	--	--

Kommentarer:

26	Lör	30-Jun						
----	-----	--------	--	--	--	--	--	--

Kommentarer:

26	Sön	1-Jul						
----	-----	-------	--	--	--	--	--	--

Kommentarer:

SUMMA VECKA	26	Distans	Löptid	Ggr Löpn	Ggr Snabbhet	Ggr styrka	Ggr övr träning
		0	0:00:00	0	0	0	0

TOTALSUMMOR:	Distans	Löptid	Ggr Löpn	Ggr Snabbhet	Ggr styrka	Tot ggr övr tr
	0	0:00:00	0	0	0	0

LÖPPASS 1

Vecka	Dag	Datum	Plats	Sträcka	Tid	Km-tid	Dist uppvärmn	Tid uppvärmn
27	Mån	2-Jul						
Kommentarer:								
27	Tis	3-Jul						
Kommentarer:								
27	Ons	4-Jul						
Kommentarer:								
27	Tor	5-Jul						
Kommentarer:								
27	Fre	6-Jul						
Kommentarer:								
27	Lör	7-Jul						
Kommentarer:								
27	Sön	8-Jul						
Kommentarer:								
SUMMA VECKA 27			Distans	Löptid	Ggr Löpn	Ggr Snabbhet	Ggr styrka	Ggr övr träning
			0	0:00:00	0	0	0	0
TOTALSUMMOR:			Distans	Löptid	Ggr Löpn	Ggr Snabbhet	Ggr styrka	Tot ggr övr tr
			0	0:00:00	0	0	0	0

LÖPPASS 1

Vecka	Dag	Datum	Plats	Sträcka	Tid	Km-tid	Dist uppvärmn	Tid uppvärmn
28	Mån	9-Jul						
Kommentarer:								
28	Tis	10-Jul						
Kommentarer:								
28	Ons	11-Jul						
Kommentarer:								
28	Tor	12-Jul						
Kommentarer:								
28	Fre	13-Jul						
Kommentarer:								
28	Lör	14-Jul						
Kommentarer:								
28	Sön	15-Jul						
Kommentarer:								
SUMMA VECKA 28			Distans	Löptid	Ggr Löpn	Ggr Snabbhet	Ggr styrka	Ggr övr träning
			0	0:00:00	0	0	0	0
TOTALSUMMOR:			Distans	Löptid	Ggr Löpn	Ggr Snabbhet	Ggr styrka	Tot ggr övr tr
			0	0:00:00	0	0	0	0

LÖPPASS 1

Vecka	Dag	Datum	Plats	Sträcka	Tid	Km-tid	Dist uppvärmn	Tid uppvärmn
29	Mån	16-Jul						
Kommentarer:								
29	Tis	17-Jul						

Kommentarer:								
29	Ons	18-Jul						
Kommentarer:								
29	Tor	19-Jul						
Kommentarer:								
29	Fre	20-Jul						
Kommentarer:								
29	Lör	21-Jul						
Kommentarer:								
29	Sön	22-Jul						
Kommentarer:								
SUMMA VECKA 29		Distans	Löptid	Ggr Löpn	Ggr Snabbhet	Ggr styrka	Ggr övr träning	
		0	0:00:00	0	0	0	0	
TOTALSUMMOR:		Distans	Löptid	Ggr Löpn	Ggr Snabbhet	Ggr styrka	Tot ggr övr tr	
		0	0:00:00	0	0	0	0	
LÖPPASS 1								
Vecka	Dag	Datum	Plats	Sträcka	Tid	Km-tid	Dist uppvärmn	Tid uppvärmn
30	Mån	23-Jul						
Kommentarer:								
30	Tis	24-Jul						
Kommentarer:								
30	Ons	25-Jul						
Kommentarer:								
30	Tor	26-Jul						
Kommentarer:								
30	Fre	27-Jul						
Kommentarer:								
30	Lör	28-Jul						
Kommentarer:								
30	Sön	29-Jul						
Kommentarer:								
SUMMA VECKA 30		Distans	Löptid	Ggr Löpn	Ggr Snabbhet	Ggr styrka	Ggr övr träning	
		0	0:00:00	0	0	0	0	
TOTALSUMMOR:		Distans	Löptid	Ggr Löpn	Ggr Snabbhet	Ggr styrka	Tot ggr övr tr	
		0	0:00:00	0	0	0	0	
LÖPPASS 1								
Vecka	Dag	Datum	Plats	Sträcka	Tid	Km-tid	Dist uppvärmn	Tid uppvärmn
31	Mån	30-Jul						
Kommentarer:								
31	Tis	31-Jul						
Kommentarer:								
31	Ons	1-Aug						
Kommentarer:								
31	Tor	2-Aug						

Kommentarer:								
31	Fre	3-Aug						
Kommentarer:								
31	Lör	4-Aug						
Kommentarer:								
31	Sön	5-Aug						
Kommentarer:								
SUMMA VECKA 31			Distans	Löptid	Ggr Löpn	Ggr Snabbhet	Ggr styrka	Ggr övr träning
			0	0:00:00	0	0	0	0
TOTALSUMMOR:			Distans	Löptid	Ggr Löpn	Ggr Snabbhet	Ggr styrka	Tot ggr övr tr
			0	0:00:00	0	0	0	0
LÖPPASS 1								
Vecka	Dag	Datum	Plats	Sträcka	Tid	Km-tid	Dist uppvärmn	Tid uppvärmn
32	Mån	6-Aug						
Kommentarer:								
32	Tis	7-Aug						
Kommentarer:								
32	Ons	8-Aug						
Kommentarer:								
32	Tor	9-Aug						
Kommentarer:								
32	Fre	10-Aug						
Kommentarer:								
32	Lör	11-Aug						
Kommentarer:								
32	Sön	12-Aug						
Kommentarer:								
SUMMA VECKA 32			Distans	Löptid	Ggr Löpn	Ggr Snabbhet	Ggr styrka	Ggr övr träning
			0	0:00:00	0	0	0	0
TOTALSUMMOR:			Distans	Löptid	Ggr Löpn	Ggr Snabbhet	Ggr styrka	Tot ggr övr tr
			0	0:00:00	0	0	0	0
LÖPPASS 1								
Vecka	Dag	Datum	Plats	Sträcka	Tid	Km-tid	Dist uppvärmn	Tid uppvärmn
33	Mån	13-Aug						
Kommentarer:								
33	Tis	14-Aug						
Kommentarer:								
33	Ons	15-Aug						
Kommentarer:								
33	Tor	16-Aug						
Kommentarer:								
33	Fre	17-Aug						
Kommentarer:								
33	Lör	18-Aug						

Kommentarer:								
33	Sön	19-Aug						
Kommentarer:								
SUMMA VECKA	33		Distans	Löptid	Ggr Löpn	Ggr Snabbhet	Ggr styrka	Ggr övr träning
			0	0:00:00	0	0	0	0
TOTALSUMMOR:			Distans	Löptid	Ggr Löpn	Ggr Snabbhet	Ggr styrka	Tot ggr övr tr
			0	0:00:00	0	0	0	0
LÖPPASS 1								
Vecka	Dag	Datum	Plats	Sträcka	Tid	Km-tid	Dist uppvärmn	Tid uppvärmn
34	Mån	20-Aug						
Kommentarer:								
34	Tis	21-Aug						
Kommentarer:								
34	Ons	22-Aug						
Kommentarer:								
34	Tor	23-Aug						
Kommentarer:								
34	Fre	24-Aug						
Kommentarer:								
34	Lör	25-Aug						
Kommentarer:								
34	Sön	26-Aug						
Kommentarer:								
SUMMA VECKA	34		Distans	Löptid	Ggr Löpn	Ggr Snabbhet	Ggr styrka	Ggr övr träning
			0	0:00:00	0	0	0	0
TOTALSUMMOR:			Distans	Löptid	Ggr Löpn	Ggr Snabbhet	Ggr styrka	Tot ggr övr tr
			0	0:00:00	0	0	0	0
LÖPPASS 1								
Vecka	Dag	Datum	Plats	Sträcka	Tid	Km-tid	Dist uppvärmn	Tid uppvärmn
35	Mån	27-Aug						
Kommentarer:								
35	Tis	28-Aug						
Kommentarer:								
35	Ons	29-Aug						
Kommentarer:								
35	Tor	30-Aug						
Kommentarer:								
35	Fre	31-Aug						
Kommentarer:								
35	Lör	1-Sep						
Kommentarer:								
35	Sön	2-Sep						
Kommentarer:								
SUMMA VECKA	35		Distans	Löptid	Ggr Löpn	Ggr Snabbhet	Ggr styrka	Ggr övr träning

	0	0:00:00	0	0	0	0
TOTALSUMMOR:	Distans	Löptid	Ggr Löpn	Ggr Snabbhet	Ggr styrka	Tot ggr övr tr
	0	0:00:00	0	0	0	0

LÖPPASS 1

Vecka	Dag	Datum	Plats	Sträcka	Tid	Km-tid	Dist uppvärmn	Tid uppvärmn
36	Mån	3-Sep						
Kommentarer:								
36	Tis	4-Sep						
Kommentarer:								
36	Ons	5-Sep						
Kommentarer:								
36	Tor	6-Sep						
Kommentarer:								
36	Fre	7-Sep						
Kommentarer:								
36	Lör	8-Sep						
Kommentarer:								
36	Sön	9-Sep						
Kommentarer:								
SUMMA VECKA	36		Distans	Löptid	Ggr Löpn	Ggr Snabbhet	Ggr styrka	Ggr övr träning
			0	0:00:00	0	0	0	0
TOTALSUMMOR:			Distans	Löptid	Ggr Löpn	Ggr Snabbhet	Ggr styrka	Tot ggr övr tr
			0	0:00:00	0	0	0	0

LÖPPASS 1

Vecka	Dag	Datum	Plats	Sträcka	Tid	Km-tid	Dist uppvärmn	Tid uppvärmn
37	Mån	10-Sep						
Kommentarer:								
37	Tis	11-Sep						
Kommentarer:								
37	Ons	12-Sep						
Kommentarer:								
37	Tor	13-Sep						
Kommentarer:								
37	Fre	14-Sep						
Kommentarer:								
37	Lör	15-Sep						
Kommentarer:								
37	Sön	16-Sep						
Kommentarer:								
SUMMA VECKA	37		Distans	Löptid	Ggr Löpn	Ggr Snabbhet	Ggr styrka	Ggr övr träning
			0	0:00:00	0	0	0	0
TOTALSUMMOR:			Distans	Löptid	Ggr Löpn	Ggr Snabbhet	Ggr styrka	Tot ggr övr tr
			0	0:00:00	0	0	0	0

LÖPPASS 1								
Vecka	Dag	Datum	Plats	Sträcka	Tid	Km-tid	Dist uppvärmn	Tid uppvärmn
38	Mån	17-Sep						
Kommentarer:								
38	Tis	18-Sep						
Kommentarer:								
38	Ons	19-Sep						
Kommentarer:								
38	Tor	20-Sep						
Kommentarer:								
38	Fre	21-Sep						
Kommentarer:								
38	Lör	22-Sep						
Kommentarer:								
38	Sön	23-Sep						
Kommentarer:								
SUMMA VECKA	38		Distans	Löptid	Ggr Löpn	Ggr Snabbhet	Ggr styrka	Ggr övr träning
			0	0:00:00	0	0	0	0
TOTALSUMMOR:			Distans	Löptid	Ggr Löpn	Ggr Snabbhet	Ggr styrka	Tot ggr övr tr
			0	0:00:00	0	0	0	0
LÖPPASS 1								
Vecka	Dag	Datum	Plats	Sträcka	Tid	Km-tid	Dist uppvärmn	Tid uppvärmn
39	Mån	24-Sep						
Kommentarer:								
39	Tis	25-Sep						
Kommentarer:								
39	Ons	26-Sep						
Kommentarer:								
39	Tor	27-Sep						
Kommentarer:								
39	Fre	28-Sep						
Kommentarer:								
39	Lör	29-Sep						
Kommentarer:								
39	Sön	30-Sep						
Kommentarer:								
SUMMA VECKA	39		Distans	Löptid	Ggr Löpn	Ggr Snabbhet	Ggr styrka	Ggr övr träning
			0	0:00:00	0	0	0	0
TOTALSUMMOR:			Distans	Löptid	Ggr Löpn	Ggr Snabbhet	Ggr styrka	Tot ggr övr tr
			0	0:00:00	0	0	0	0
LÖPPASS 1								
Vecka	Dag	Datum	Plats	Sträcka	Tid	Km-tid	Dist uppvärmn	Tid uppvärmn
40	Mån	1-Oct						
Kommentarer:								

40	Tis	2-Oct						
Kommentarer:								
40	Ons	3-Oct						
Kommentarer:								
40	Tor	4-Oct						
Kommentarer:								
40	Fre	5-Oct						
Kommentarer:								
40	Lör	6-Oct						
Kommentarer:								
40	Sön	7-Oct						
Kommentarer:								
SUMMA VECKA	40		Distans	Löptid	Ggr Löpn	Ggr Snabbhet	Ggr styrka	Ggr övr träning
			0	0:00:00	0	0	0	0
TOTALSUMMOR:			Distans	Löptid	Ggr Löpn	Ggr Snabbhet	Ggr styrka	Tot ggr övr tr
			0	0:00:00	0	0	0	0
LÖPPASS 1								
Vecka	Dag	Datum	Plats	Sträcka	Tid	Km-tid	Dist uppvärmn	Tid uppvärmn
41	Mån	8-Oct						
Kommentarer:								
41	Tis	9-Oct						
Kommentarer:								
41	Ons	10-Oct						
Kommentarer:								
41	Tor	11-Oct						
Kommentarer:								
41	Fre	12-Oct						
Kommentarer:								
41	Lör	13-Oct						
Kommentarer:								
41	Sön	14-Oct						
Kommentarer:								
SUMMA VECKA	41		Distans	Löptid	Ggr Löpn	Ggr Snabbhet	Ggr styrka	Ggr övr träning
			0	0:00:00	0	0	0	0
TOTALSUMMOR:			Distans	Löptid	Ggr Löpn	Ggr Snabbhet	Ggr styrka	Tot ggr övr tr
			0	0:00:00	0	0	0	0
LÖPPASS 1								
Vecka	Dag	Datum	Plats	Sträcka	Tid	Km-tid	Dist uppvärmn	Tid uppvärmn
42	Mån	15-Oct						
Kommentarer:								
42	Tis	16-Oct						
Kommentarer:								
42	Ons	17-Oct						
Kommentarer:								

42	Tor	18-Oct						
Kommentarer:								
42	Fre	19-Oct						
Kommentarer:								
42	Lör	20-Oct						
Kommentarer:								
42	Sön	21-Oct						
Kommentarer:								
SUMMA VECKA	42		Distans	Löptid	Ggr Löpn	Ggr Snabbhet	Ggr styrka	Ggr övr träning
			0	0:00:00	0	0	0	0
TOTALSUMMOR:			Distans	Löptid	Ggr Löpn	Ggr Snabbhet	Ggr styrka	Tot ggr övr tr
			0	0:00:00	0	0	0	0
LÖPPASS 1								
Vecka	Dag	Datum	Plats	Sträcka	Tid	Km-tid	Dist uppvärmn	Tid uppvärmn
43	Mån	22-Oct						
Kommentarer:								
43	Tis	23-Oct						
Kommentarer:								
43	Ons	24-Oct						
Kommentarer:								
43	Tor	25-Oct						
Kommentarer:								
43	Fre	26-Oct						
Kommentarer:								
43	Lör	27-Oct						
Kommentarer:								
43	Sön	28-Oct						
Kommentarer:								
SUMMA VECKA	43		Distans	Löptid	Ggr Löpn	Ggr Snabbhet	Ggr styrka	Ggr övr träning
			0	0:00:00	0	0	0	0
TOTALSUMMOR:			Distans	Löptid	Ggr Löpn	Ggr Snabbhet	Ggr styrka	Tot ggr övr tr
			0	0:00:00	0	0	0	0
LÖPPASS 1								
Vecka	Dag	Datum	Plats	Sträcka	Tid	Km-tid	Dist uppvärmn	Tid uppvärmn
44	Mån	29-Oct						
Kommentarer:								
44	Tis	30-Oct						
Kommentarer:								
44	Ons	31-Oct						
Kommentarer:								
44	Tor	1-Nov						
Kommentarer:								
44	Fre	2-Nov						
Kommentarer:								

44	Lör	3-Nov						
Kommentarer:								
44	Sön	4-Nov						
Kommentarer:								
SUMMA VECKA	44		Distans	Löptid	Ggr Löpn	Ggr Snabbhet	Ggr styrka	Ggr övr träning
			0	0:00:00	0	0	0	0
TOTALSUMMOR:			Distans	Löptid	Ggr Löpn	Ggr Snabbhet	Ggr styrka	Tot ggr övr tr
			0	0:00:00	0	0	0	0
LÖPPASS 1								
Vecka	Dag	Datum	Plats	Sträcka	Tid	Km-tid	Dist uppvärmn	Tid uppvärmn
45	Mån	5-Nov						
Kommentarer:								
45	Tis	6-Nov						
Kommentarer:								
45	Ons	7-Nov						
Kommentarer:								
45	Tor	8-Nov						
Kommentarer:								
45	Fre	9-Nov						
Kommentarer:								
45	Lör	10-Nov						
Kommentarer:								
45	Sön	11-Nov						
Kommentarer:								
SUMMA VECKA	45		Distans	Löptid	Ggr Löpn	Ggr Snabbhet	Ggr styrka	Ggr övr träning
			0	0:00:00	0	0	0	0
TOTALSUMMOR:			Distans	Löptid	Ggr Löpn	Ggr Snabbhet	Ggr styrka	Tot ggr övr tr
			0	0:00:00	0	0	0	0
LÖPPASS 1								
Vecka	Dag	Datum	Plats	Sträcka	Tid	Km-tid	Dist uppvärmn	Tid uppvärmn
46	Mån	12-Nov						
Kommentarer:								
46	Tis	13-Nov						
Kommentarer:								
46	Ons	14-Nov						
Kommentarer:								
46	Tor	15-Nov						
Kommentarer:								
46	Fre	16-Nov						
Kommentarer:								
46	Lör	17-Nov						
Kommentarer:								
46	Sön	18-Nov						
Kommentarer:								

SUMMA VECKA 46	Distans	Löptid	Ggr Löpn	Ggr Snabbhet	Ggr styrka	Ggr övr träning
	0	0:00:00	0	0	0	0
TOTALSUMMOR:	Distans	Löptid	Ggr Löpn	Ggr Snabbhet	Ggr styrka	Tot ggr övr tr
	0	0:00:00	0	0	0	0

LÖPPASS 1

Vecka	Dag	Datum	Plats	Sträcka	Tid	Km-tid	Dist uppvärmn	Tid uppvärmn
47	Mån	19-Nov						
Kommentarer:								
47	Tis	20-Nov						
Kommentarer:								
47	Ons	21-Nov						
Kommentarer:								
47	Tor	22-Nov						
Kommentarer:								
47	Fre	23-Nov						
Kommentarer:								
47	Lör	24-Nov						
Kommentarer:								
47	Sön	25-Nov						
Kommentarer:								

SUMMA VECKA 47	Distans	Löptid	Ggr Löpn	Ggr Snabbhet	Ggr styrka	Ggr övr träning
	0	0:00:00	0	0	0	0
TOTALSUMMOR:	Distans	Löptid	Ggr Löpn	Ggr Snabbhet	Ggr styrka	Tot ggr övr tr
	0	0:00:00	0	0	0	0

LÖPPASS 1

Vecka	Dag	Datum	Plats	Sträcka	Tid	Km-tid	Dist uppvärmn	Tid uppvärmn
48	Mån	26-Nov						
Kommentarer:								
48	Tis	27-Nov						
Kommentarer:								
48	Ons	28-Nov						
Kommentarer:								
48	Tor	29-Nov						
Kommentarer:								
48	Fre	30-Nov						
Kommentarer:								
48	Lör	1-Dec						
Kommentarer:								
48	Sön	2-Dec						
Kommentarer:								

SUMMA VECKA 48	Distans	Löptid	Ggr Löpn	Ggr Snabbhet	Ggr styrka	Ggr övr träning
	0	0:00:00	0	0	0	0
TOTALSUMMOR:	Distans	Löptid	Ggr Löpn	Ggr Snabbhet	Ggr styrka	Tot ggr övr tr
	0	0:00:00	0	0	0	0

LÖPPASS 1								
Vecka	Dag	Datum	Plats	Sträcka	Tid	Km-tid	Dist uppvärmn	Tid uppvärmn
49	Mån	3-Dec						
Kommentarer:								
49	Tis	4-Dec						
Kommentarer:								
49	Ons	5-Dec						
Kommentarer:								
49	Tor	6-Dec						
Kommentarer:								
49	Fre	7-Dec						
Kommentarer:								
49	Lör	8-Dec						
Kommentarer:								
49	Sön	9-Dec						
Kommentarer:								
SUMMA VECKA	49		Distans	Löptid	Ggr Löpn	Ggr Snabbhet	Ggr styrka	Ggr övr träning
			0	0:00:00	0	0	0	0
TOTALSUMMOR:			Distans	Löptid	Ggr Löpn	Ggr Snabbhet	Ggr styrka	Tot ggr övr tr
			0	0:00:00	0	0	0	0
LÖPPASS 1								
Vecka	Dag	Datum	Plats	Sträcka	Tid	Km-tid	Dist uppvärmn	Tid uppvärmn
50	Mån	10-Dec						
Kommentarer:								
50	Tis	11-Dec						
Kommentarer:								
50	Ons	12-Dec						
Kommentarer:								
50	Tor	13-Dec						
Kommentarer:								
50	Fre	14-Dec						
Kommentarer:								
50	Lör	15-Dec						
Kommentarer:								
50	Sön	16-Dec						
Kommentarer:								
SUMMA VECKA	50		Distans	Löptid	Ggr Löpn	Ggr Snabbhet	Ggr styrka	Ggr övr träning
			0	0:00:00	0	0	0	0
TOTALSUMMOR:			Distans	Löptid	Ggr Löpn	Ggr Snabbhet	Ggr styrka	Tot ggr övr tr
			0	0:00:00	0	0	0	0
LÖPPASS 1								
Vecka	Dag	Datum	Plats	Sträcka	Tid	Km-tid	Dist uppvärmn	Tid uppvärmn
51	Mån	17-Dec						

Kommentarer:								
51	Tis	18-Dec						
Kommentarer:								
51	Ons	19-Dec						
Kommentarer:								
51	Tor	20-Dec						
Kommentarer:								
51	Fre	21-Dec						
Kommentarer:								
51	Lör	22-Dec						
Kommentarer:								
51	Sön	23-Dec						
Kommentarer:								
SUMMA VECKA	51		Distans	Löptid	Ggr Löpn	Ggr Snabbhet	Ggr styrka	Ggr övr träning
			0	0:00:00	0	0	0	0
TOTALSUMMOR:			Distans	Löptid	Ggr Löpn	Ggr Snabbhet	Ggr styrka	Tot ggr övr tr
			0	0:00:00	0	0	0	0
LÖPPASS 1								
Vecka	Dag	Datum	Plats	Sträcka	Tid	Km-tid	Dist uppvärmn	Tid uppvärmn
52	Mån	24-Dec						
Kommentarer:								
52	Tis	25-Dec						
Kommentarer:								
52	Ons	26-Dec						
Kommentarer:								
52	Tor	27-Dec						
Kommentarer:								
52	Fre	28-Dec						
Kommentarer:								
52	Lör	29-Dec						
Kommentarer:								
52	Sön	30-Dec						
Kommentarer:								
SUMMA VECKA	52		Distans	Löptid	Ggr Löpn	Ggr Snabbhet	Ggr styrka	Ggr övr träning
			0	0:00:00	0	0	0	0
TOTALSUMMOR:			Distans	Löptid	Ggr Löpn	Ggr Snabbhet	Ggr styrka	Tot ggr övr tr
			0	0:00:00	0	0	0	0
LÖPPASS 1								
Vecka	Dag	Datum	Plats	Sträcka	Tid	Km-tid	Dist uppvärmn	Tid uppvärmn
53	Mån	31-Dec						
Kommentarer:								
53	Tis	1-Jan						
Kommentarer:								
53	Ons	2-Jan						

Kommentarer:							
53	Tor	3-Jan					
Kommentarer:							
53	Fre	4-Jan					
Kommentarer:							
53	Lör	5-Jan					
Kommentarer:							
53	Sön	6-Jan					
Kommentarer:							
SUMMA VECKA	53	Distans	Löptid	Ggr Löpn	Ggr Snabbhet	Ggr styrka	Ggr övr träning
		0	0:00:00	0	0	0	0
TOTALSUMMOR:		Distans	Löptid	Ggr Löpn	Ggr Snabbhet	Ggr styrka	Tot ggr övr tr
		0	0:00:00	0	0	0	0

Förbättringsförslag?

Ändringshistoria

ÖVRIG TRÄNING 1							LÖPPASS 2
Dist nedjogg	Tid Nedjogg	Snabbhet	Styrka	Övrig träning	Tid övr trän	Plats	
Tid övr trän	Tot ggr	Totaltid	Vikt:	Vilopuls:			
0:00:00	0	0:00:00					
Tot tid övr trän	Tot ggr	Totaltid	GENOMSnitt :	Distans/v	Löptid/v	Ggr/v	
0:00:00	0	0:00:00		0	0:00:00	0	
ÖVRIG TRÄNING 1							LÖPPASS 2
Dist nedjogg	Tid Nedjogg	Snabbhet	Styrka	Övrig träning	Tid övr trän	Plats	
Tid övr trän	Tot ggr	Totaltid	Vikt:	Vilopuls:			
0:00:00	0	0:00:00					
Tot tid övr trän	Tot ggr	Totaltid	GENOMSnitt :	Distans/v	Löptid/v	Ggr/v	
0:00:00	0	0:00:00		0	0:00:00	0	

ÖVRIG TRÄNING 1				LÖPPASS 2		
Dist nedjogg	Tid Nedjogg	Snabbhet	Styrka	Övrig träning	Tid övr trän	Plats
Tid övr trän	Tot ggr	Totaltid	Vikt:		Vilopuls:	
0:00:00	0	0:00:00				
Tot tid övr trän	Tot ggr	Totaltid	GENOMSnitt :	Distans/v	Löptid/v	Ggr/v
0:00:00	0	0:00:00		0	0:00:00	0

ÖVRIG TRÄNING 1				LÖPPASS 2		
Dist nedjogg	Tid Nedjogg	Snabbhet	Styrka	Övrig träning	Tid övr trän	Plats
Tid övr trän	Tot ggr	Totaltid	Vikt:		Vilopuls:	
0:00:00	0	0:00:00				
Tot tid övr trän	Tot ggr	Totaltid	GENOMSnitt :	Distans/v	Löptid/v	Ggr/v
0:00:00	0	0:00:00		0	0:00:00	0

ÖVRIG TRÄNING 1				LÖPPASS 2		
Dist nedjogg	Tid Nedjogg	Snabbhet	Styrka	Övrig träning	Tid övr trän	Plats

Tid övr trän	Tot ggr	Totaltid	Vikt:		Vilopuls:	
0:00:00	0	0:00:00				
Tot tid övr trän	Tot ggr	Totaltid	GENOMSnitt :	Distans/v	Löptid/v	Ggr/v
0:00:00	0	0:00:00		0	0:00:00	0

ÖVRIG TRÄNING 1 **LÖPPASS 2**

Dist nedjogg	Tid Nedjogg	Snabbhet	Styrka	Övrig träning	Tid övr trän	Plats

Tid övr trän	Tot ggr	Totaltid	Vikt:		Vilopuls:	
0:00:00	0	0:00:00				
Tot tid övr trän	Tot ggr	Totaltid	GENOMSnitt :	Distans/v	Löptid/v	Ggr/v
0:00:00	0	0:00:00		0	0:00:00	0

ÖVRIG TRÄNING 1 **LÖPPASS 2**

Dist nedjogg	Tid Nedjogg	Snabbhet	Styrka	Övrig träning	Tid övr trän	Plats

Tid övr trän	Tot ggr	Totaltid	Vikt:	Vilopuls:
--------------	---------	----------	-------	-----------

0:00:00	0	0:00:00		
---------	---	---------	--	--

Tot tid övr trän	Tot ggr	Totaltid	GENOMSnitt :	Distans/v	Löptid/v	Ggr/v
0:00:00	0	0:00:00		0	0:00:00	0



ÖVRIG TRÄNING 1 LÖPPASS 2

Dist nedjogg	Tid Nedjogg	Snabbhet	Styrka	Övrig träning	Tid övr trän	Plats
--------------	-------------	----------	--------	---------------	--------------	-------

--	--	--	--	--	--	--

--	--	--	--	--	--	--

--	--	--	--	--	--	--

--	--	--	--	--	--	--

--	--	--	--	--	--	--

--	--	--	--	--	--	--

--	--	--	--	--	--	--

Tid övr trän	Tot ggr	Totaltid	Vikt:	Vilopuls:
--------------	---------	----------	-------	-----------

0:00:00	0	0:00:00		
---------	---	---------	--	--

Tot tid övr trän	Tot ggr	Totaltid	GENOMSnitt :	Distans/v	Löptid/v	Ggr/v
0:00:00	0	0:00:00		0	0:00:00	0



ÖVRIG TRÄNING 1 LÖPPASS 2

Dist nedjogg	Tid Nedjogg	Snabbhet	Styrka	Övrig träning	Tid övr trän	Plats
--------------	-------------	----------	--------	---------------	--------------	-------

--	--	--	--	--	--	--

--	--	--	--	--	--	--

--	--	--	--	--	--	--

--	--	--	--	--	--	--

--	--	--	--	--	--	--

--	--	--	--	--	--	--

Tid övr trän	Tot ggr	Totaltid	Vikt:		Vilopuls:	
0:00:00	0	0:00:00				
Tot tid övr trän	Tot ggr	Totaltid	GENOMSnitt :	Distans/v	Löptid/v	Ggr/v
0:00:00	0	0:00:00		0	0:00:00	0

ÖVRIG TRÄNING 1 **LÖPPASS 2**

Dist nedjogg	Tid Nedjogg	Snabbhet	Styrka	Övrig träning	Tid övr trän	Plats

Tid övr trän	Tot ggr	Totaltid	Vikt:		Vilopuls:	
0:00:00	0	0:00:00				
Tot tid övr trän	Tot ggr	Totaltid	GENOMSnitt :	Distans/v	Löptid/v	Ggr/v
0:00:00	0	0:00:00		0	0:00:00	0

ÖVRIG TRÄNING 1 **LÖPPASS 2**

Dist nedjogg	Tid Nedjogg	Snabbhet	Styrka	Övrig träning	Tid övr trän	Plats

Tid övr trän	Tot ggr	Totaltid	Vikt:		Vilopuls:	
0:00:00	0	0:00:00				
Tot tid övr trän	Tot ggr	Totaltid	GENOMSnitt :	Distans/v	Löptid/v	Ggr/v

0:00:00	0	0:00:00		0	0:00:00	0
---------	---	---------	--	---	---------	---



ÖVRIG TRÄNING 1

LÖPPASS 2

Dist nedjogg	Tid Nedjogg	Snabbhet	Styrka	Övrig träning	Tid övr trän	Plats

Tid övr trän	Tot ggr	Totaltid	Vikt:	Vilopuls:
--------------	---------	----------	-------	-----------

0:00:00	0	0:00:00		
---------	---	---------	--	--

Tot tid övr trän	Tot ggr	Totaltid	GENOMSnitt :	Distans/v	Löptid/v	Ggr/v
0:00:00	0	0:00:00		0	0:00:00	0



ÖVRIG TRÄNING 1

LÖPPASS 2

Dist nedjogg	Tid Nedjogg	Snabbhet	Styrka	Övrig träning	Tid övr trän	Plats

Tid övr trän	Tot ggr	Totaltid	Vikt:	Vilopuls:
--------------	---------	----------	-------	-----------

0:00:00	0	0:00:00		
---------	---	---------	--	--

Tot tid övr trän	Tot ggr	Totaltid	GENOMSnitt :	Distans/v	Löptid/v	Ggr/v
0:00:00	0	0:00:00		0	0:00:00	0



ÖVRIG TRÄNING 1

LÖPPASS 2

Dist nedjogg	Tid Nedjogg	Snabbhet	Styrka	Övrig träning	Tid övr trän	Plats
--------------	-------------	----------	--------	---------------	--------------	-------

Tid övr trän	Tot ggr	Totaltid	Vikt:		Vilopuls:	
0:00:00	0	0:00:00				
Tot tid övr trän	Tot ggr	Totaltid	GENOMSnitt :	Distans/v	Löptid/v	Ggr/v
0:00:00	0	0:00:00		0	0:00:00	0
				ÖVRIG TRÄNING 1	LÖPPASS 2	
Dist nedjogg	Tid Nedjogg	Snabbhet	Styrka	Övrig träning	Tid övr trän	Plats
Tid övr trän	Tot ggr	Totaltid	Vikt:		Vilopuls:	
0:00:00	0	0:00:00				
Tot tid övr trän	Tot ggr	Totaltid	GENOMSnitt :	Distans/v	Löptid/v	Ggr/v
0:00:00	0	0:00:00		0	0:00:00	0
				ÖVRIG TRÄNING 1	LÖPPASS 2	
Dist nedjogg	Tid Nedjogg	Snabbhet	Styrka	Övrig träning	Tid övr trän	Plats
Tid övr trän	Tot ggr	Totaltid	Vikt:		Vilopuls:	
0:00:00	0	0:00:00				

Tot tid övr trän	Tot ggr	Totaltid	GENOMSnitt :	Distans/v	Löptid/v	Ggr/v
0:00:00	0	0:00:00		0	0:00:00	0



ÖVRIG TRÄNING 1

LÖPPASS 2

Dist nedjogg	Tid Nedjogg	Snabbhet	Styrka	Övrig träning	Tid övr trän	Plats

Tid övr trän	Tot ggr	Totaltid	Vikt:	Vilopuls:
0:00:00	0	0:00:00		

Tot tid övr trän	Tot ggr	Totaltid	GENOMSnitt :	Distans/v	Löptid/v	Ggr/v
0:00:00	0	0:00:00		0	0:00:00	0



ÖVRIG TRÄNING 1

LÖPPASS 2

Dist nedjogg	Tid Nedjogg	Snabbhet	Styrka	Övrig träning	Tid övr trän	Plats

Tid övr trän	Tot ggr	Totaltid	Vikt:	Vilopuls:
0:00:00	0	0:00:00		

Tot tid övr trän	Tot ggr	Totaltid	GENOMSnitt :	Distans/v	Löptid/v	Ggr/v
0:00:00	0	0:00:00		0	0:00:00	0



ÖVRIG TRÄNING 1

LÖPPASS 2

Dist nedjogg	Tid Nedjogg	Snabbhet	Styrka	Övrig träning	Tid övr trän	Plats

Tid övr trän	Tot ggr	Totaltid	Vikt:		Vilopuls:	
0:00:00	0	0:00:00				
Tot tid övr trän	Tot ggr	Totaltid	GENOMSnitt :	Distans/v	Löptid/v	Ggr/v
0:00:00	0	0:00:00		0	0:00:00	0

ÖVRIG TRÄNING 1 **LÖPPASS 2**

Dist nedjogg	Tid Nedjogg	Snabbhet	Styrka	Övrig träning	Tid övr trän	Plats

Tid övr trän	Tot ggr	Totaltid	Vikt:		Vilopuls:	
0:00:00	0	0:00:00				
Tot tid övr trän	Tot ggr	Totaltid	GENOMSnitt :	Distans/v	Löptid/v	Ggr/v
0:00:00	0	0:00:00		0	0:00:00	0

ÖVRIG TRÄNING 1 **LÖPPASS 2**

Dist nedjogg	Tid Nedjogg	Snabbhet	Styrka	Övrig träning	Tid övr trän	Plats

--	--	--	--	--	--	--

Tid övr trän	Tot ggr	Totaltid	Vikt:		Vilopuls:	
---------------------	----------------	-----------------	--------------	--	------------------	--

0:00:00	0	0:00:00				
---------	---	---------	--	--	--	--

Tot tid övr trän	Tot ggr	Totaltid	GENOMSnitt :	Distans/v	Löptid/v	Ggr/v
-------------------------	----------------	-----------------	---------------------	------------------	-----------------	--------------

0:00:00	0	0:00:00		0	0:00:00	0
---------	---	---------	--	---	---------	---



ÖVRIG TRÄNING 1

LÖPPASS 2

Dist nedjogg	Tid Nedjogg	Snabbhet	Styrka	Övrig träning	Tid övr trän	Plats
---------------------	--------------------	-----------------	---------------	----------------------	---------------------	--------------

--	--	--	--	--	--	--

--	--	--	--	--	--	--

--	--	--	--	--	--	--

--	--	--	--	--	--	--

--	--	--	--	--	--	--

--	--	--	--	--	--	--

--	--	--	--	--	--	--

Tid övr trän	Tot ggr	Totaltid	Vikt:		Vilopuls:	
---------------------	----------------	-----------------	--------------	--	------------------	--

0:00:00	0	0:00:00				
---------	---	---------	--	--	--	--

Tot tid övr trän	Tot ggr	Totaltid	GENOMSnitt :	Distans/v	Löptid/v	Ggr/v
-------------------------	----------------	-----------------	---------------------	------------------	-----------------	--------------

0:00:00	0	0:00:00		0	0:00:00	0
---------	---	---------	--	---	---------	---



ÖVRIG TRÄNING 1

LÖPPASS 2

Dist nedjogg	Tid Nedjogg	Snabbhet	Styrka	Övrig träning	Tid övr trän	Plats
---------------------	--------------------	-----------------	---------------	----------------------	---------------------	--------------

--	--	--	--	--	--	--

--	--	--	--	--	--	--

--	--	--	--	--	--	--

--	--	--	--	--	--	--

--	--	--	--	--	--	--

--	--	--	--	--	--	--

Tid övr trän	Tot ggr	Totaltid	Vikt:		Vilopuls:	
---------------------	----------------	-----------------	--------------	--	------------------	--

0:00:00	0	0:00:00				
Tot tid övr trän	Tot ggr	Totaltid	GENOMSnitt :	Distans/v	Löptid/v	Ggr/v
0:00:00	0	0:00:00		0	0:00:00	0



ÖVRIG TRÄNING 1				LÖPPASS 2		
------------------------	--	--	--	------------------	--	--

Dist nedjogg	Tid Nedjogg	Snabbhet	Styrka	Övrig träning	Tid övr trän	Plats

Tid övr trän	Tot ggr	Totaltid	Vikt:	Vilopuls:
0:00:00	0	0:00:00		

Tot tid övr trän	Tot ggr	Totaltid	GENOMSnitt :	Distans/v	Löptid/v	Ggr/v
0:00:00	0	0:00:00		0	0:00:00	0



ÖVRIG TRÄNING 1				LÖPPASS 2		
------------------------	--	--	--	------------------	--	--

Dist nedjogg	Tid Nedjogg	Snabbhet	Styrka	Övrig träning	Tid övr trän	Plats

Tid övr trän	Tot ggr	Totaltid	Vikt:	Vilopuls:
0:00:00	0	0:00:00		

Tot tid övr trän	Tot ggr	Totaltid	GENOMSnitt :	Distans/v	Löptid/v	Ggr/v
0:00:00	0	0:00:00		0	0:00:00	0



ÖVRIG TRÄNING 1				LÖPPASS 2		
Dist nedjogg	Tid Nedjogg	Snabbhet	Styrka	Övrig träning	Tid övr trän	Plats
Tid övr trän	Tot ggr	Totaltid	Vikt:		Vilopuls:	
0:00:00	0	0:00:00				
Tot tid övr trän	Tot ggr	Totaltid	GENOMSnitt :	Distans/v	Löptid/v	Ggr/v
0:00:00	0	0:00:00		0	0:00:00	0

ÖVRIG TRÄNING 1				LÖPPASS 2		
Dist nedjogg	Tid Nedjogg	Snabbhet	Styrka	Övrig träning	Tid övr trän	Plats
Tid övr trän	Tot ggr	Totaltid	Vikt:		Vilopuls:	
0:00:00	0	0:00:00				
Tot tid övr trän	Tot ggr	Totaltid	GENOMSnitt :	Distans/v	Löptid/v	Ggr/v
0:00:00	0	0:00:00		0	0:00:00	0

ÖVRIG TRÄNING 1				LÖPPASS 2		
Dist nedjogg	Tid Nedjogg	Snabbhet	Styrka	Övrig träning	Tid övr trän	Plats

Tid övr trän	Tot ggr	Totaltid	Vikt:	Vilopuls:		
0:00:00	0	0:00:00				
Tot tid övr trän	Tot ggr	Totaltid	GENOMSnitt :	Distans/v	Löptid/v	Ggr/v
0:00:00	0	0:00:00		0	0:00:00	0



ÖVRIG TRÄNING 1				LÖPPASS 2		
Dist nedjogg	Tid Nedjogg	Snabbhet	Styrka	Övrig träning	Tid övr trän	Plats

Tid övr trän	Tot ggr	Totaltid	Vikt:	Vilopuls:		
0:00:00	0	0:00:00				
Tot tid övr trän	Tot ggr	Totaltid	GENOMSnitt :	Distans/v	Löptid/v	Ggr/v
0:00:00	0	0:00:00		0	0:00:00	0



ÖVRIG TRÄNING 1				LÖPPASS 2		
Dist nedjogg	Tid Nedjogg	Snabbhet	Styrka	Övrig träning	Tid övr trän	Plats

Tid övr trän	Tot ggr	Totaltid	Vikt:	Vilopuls:
--------------	---------	----------	-------	-----------

0:00:00	0	0:00:00		
---------	---	---------	--	--

Tot tid övr trän	Tot ggr	Totaltid	GENOMSnitt :	Distans/v	Löptid/v	Ggr/v
------------------	---------	----------	--------------	-----------	----------	-------

0:00:00	0	0:00:00		0	0:00:00	0
---------	---	---------	--	---	---------	---



ÖVRIG TRÄNING 1				LÖPPASS 2		
-----------------	--	--	--	-----------	--	--

Dist nedjogg	Tid Nedjogg	Snabbhet	Styrka	Övrig träning	Tid övr trän	Plats
--------------	-------------	----------	--------	---------------	--------------	-------

--	--	--	--	--	--	--

--	--	--	--	--	--	--

--	--	--	--	--	--	--

--	--	--	--	--	--	--

--	--	--	--	--	--	--

--	--	--	--	--	--	--

--	--	--	--	--	--	--

--	--	--	--	--	--	--

--	--	--	--	--	--	--

--	--	--	--	--	--	--

--	--	--	--	--	--	--

--	--	--	--	--	--	--

--	--	--	--	--	--	--

--	--	--	--	--	--	--

--	--	--	--	--	--	--

--	--	--	--	--	--	--

--	--	--	--	--	--	--



ÖVRIG TRÄNING 1				LÖPPASS 2		
-----------------	--	--	--	-----------	--	--

Dist nedjogg	Tid Nedjogg	Snabbhet	Styrka	Övrig träning	Tid övr trän	Plats
--------------	-------------	----------	--------	---------------	--------------	-------

--	--	--	--	--	--	--

--	--	--	--	--	--	--

--	--	--	--	--	--	--

--	--	--	--	--	--	--

--	--	--	--	--	--	--

--	--	--	--	--	--	--

--	--	--	--	--	--	--

--	--	--	--	--	--	--

--	--	--	--	--	--	--

Tid övr trän	Tot ggr	Totaltid	Vikt:		Vilopuls:	
0:00:00	0	0:00:00				
Tot tid övr trän	Tot ggr	Totaltid	GENOMSnitt :	Distans/v	Löptid/v	Ggr/v
0:00:00	0	0:00:00		0	0:00:00	0



ÖVRIG TRÄNING 1				LÖPPASS 2		
Dist nedjogg	Tid Nedjogg	Snabbhet	Styrka	Övrig träning	Tid övr trän	Plats

Tid övr trän	Tot ggr	Totaltid	Vikt:		Vilopuls:	
0:00:00	0	0:00:00				
Tot tid övr trän	Tot ggr	Totaltid	GENOMSnitt :	Distans/v	Löptid/v	Ggr/v
0:00:00	0	0:00:00		0	0:00:00	0



ÖVRIG TRÄNING 1				LÖPPASS 2		
Dist nedjogg	Tid Nedjogg	Snabbhet	Styrka	Övrig träning	Tid övr trän	Plats

Tid övr trän	Tot ggr	Totaltid	Vikt:		Vilopuls:	
0:00:00	0	0:00:00				
Tot tid övr trän	Tot ggr	Totaltid	GENOMSnitt :	Distans/v	Löptid/v	Ggr/v
0:00:00	0	0:00:00		0	0:00:00	0



ÖVRIG TRÄNING 1 **LÖPPASS 2**

Dist nedjogg	Tid Nedjogg	Snabbhet	Styrka	Övrig träning	Tid övr trän	Plats

Tid övr trän	Tot ggr	Totaltid	Vikt:	Vilopuls:		
0:00:00	0	0:00:00				
Tot tid övr trän	Tot ggr	Totaltid	GENOMSnitt :	Distans/v	Löptid/v	Ggr/v
0:00:00	0	0:00:00		0	0:00:00	0



ÖVRIG TRÄNING 1 **LÖPPASS 2**

Dist nedjogg	Tid Nedjogg	Snabbhet	Styrka	Övrig träning	Tid övr trän	Plats

Tid övr trän	Tot ggr	Totaltid	Vikt:	Vilopuls:		
0:00:00	0	0:00:00				
Tot tid övr trän	Tot ggr	Totaltid	GENOMSnitt :	Distans/v	Löptid/v	Ggr/v
0:00:00	0	0:00:00		0	0:00:00	0



ÖVRIG TRÄNING 1 **LÖPPASS 2**

Dist nedjogg	Tid Nedjogg	Snabbhet	Styrka	Övrig träning	Tid övr trän	Plats

Tid övr trän	Tot ggr	Totaltid	Vikt:	Vilopuls:		
0:00:00	0	0:00:00				
Tot tid övr trän	Tot ggr	Totaltid	GENOMSnitt :	Distans/v	Löptid/v	Ggr/v
0:00:00	0	0:00:00		0	0:00:00	0

ÖVRIG TRÄNING 1

LÖPPASS 2

Dist nedjogg	Tid Nedjogg	Snabbhet	Styrka	Övrig träning	Tid övr trän	Plats

Tid övr trän	Tot ggr	Totaltid	Vikt:	Vilopuls:		
0:00:00	0	0:00:00				
Tot tid övr trän	Tot ggr	Totaltid	GENOMSnitt :	Distans/v	Löptid/v	Ggr/v
0:00:00	0	0:00:00		0	0:00:00	0

ÖVRIG TRÄNING 1

LÖPPASS 2

Dist nedjogg	Tid Nedjogg	Snabbhet	Styrka	Övrig träning	Tid övr trän	Plats

Tid övr trän	Tot ggr	Totaltid	Vikt:	Vilopuls:		
0:00:00	0	0:00:00				
Tot tid övr trän	Tot ggr	Totaltid	GENOMSnitt :	Distans/v	Löptid/v	Ggr/v
0:00:00	0	0:00:00		0	0:00:00	0

Sträcka	Tid	Km-tid	Dist uppvärmn	Tid uppvärmn	Dist nedjogg	Tid Nedjogg

Ggr snabbhet/v	Ggr styrka/v	Ggr övr trän/v	Tid övr trän/v	Tot ggr/v	Totaltid/v
0	0	0	0:00:00	0	0:00:00

Sträcka	Tid	Km-tid	Dist uppvärmn	Tid uppvärmn	Dist nedjogg	Tid Nedjogg

Ggr snabbhet/v	Ggr styrka/v	Ggr övr trän/v	Tid övr trän/v	Tot ggr/v	Totaltid/v
0	0	0	0:00:00	0	0:00:00

Sträcka	Tid	Km-tid	Dist uppvärmn	Tid uppvärmn	Dist nedjogg	Tid Nedjogg

Ggr snabbhet/v	Ggr styrka/v	Ggr övr trän/v	Tid övr trän/v	Tot ggr/v	Totaltid/v
0	0	0	0:00:00	0	0:00:00

Sträcka	Tid	Km-tid	Dist uppvärmn	Tid uppvärmn	Dist nedjogg	Tid Nedjogg

Ggr snabbhet/v	Ggr styrka/v	Ggr övr trän/v	Tid övr trän/v	Tot ggr/v	Totaltid/v
0	0	0	0:00:00	0	0:00:00

Sträcka	Tid	Km-tid	Dist uppvärmn	Tid uppvärmn	Dist nedjogg	Tid Nedjogg

Ggr snabbhet/v	Ggr styrka/v	Ggr övr trän/v	Tid övr trän/v	Tot ggr/v	Totaltid/v
0	0	0	0:00:00	0	0:00:00



Sträcka	Tid	Km-tid	Dist uppvärmn	Tid uppvärmn	Dist nedjogg	Tid Nedjogg

--	--	--	--	--	--	--

--	--	--	--	--	--	--

--	--	--	--	--	--	--

--	--	--	--	--	--	--

--	--	--	--	--	--	--

--	--	--	--	--	--	--

--	--	--	--	--	--	--

Ggr snabbhet/v	Ggr styrka/v	Ggr övr trän/v	Tid övr trän/v	Tot ggr/v	Totaltid/v
0	0	0	0:00:00	0	0:00:00



Sträcka	Tid	Km-tid	Dist uppvärmn	Tid uppvärmn	Dist nedjogg	Tid Nedjogg

--	--	--	--	--	--	--

--	--	--	--	--	--	--

Ggr snabbhet/v	Ggr styrka/v	Ggr övr trän/v	Tid övr trän/v	Tot ggr/v	Totaltid/v
0	0	0	0:00:00	0	0:00:00

Sträcka	Tid	Km-tid	Dist uppvärmn	Tid uppvärmn	Dist nedjogg	Tid Nedjogg

Ggr snabbhet/v	Ggr styrka/v	Ggr övr trän/v	Tid övr trän/v	Tot ggr/v	Totaltid/v
0	0	0	0:00:00	0	0:00:00

Sträcka	Tid	Km-tid	Dist uppvärmn	Tid uppvärmn	Dist nedjogg	Tid Nedjogg

Ggr snabbhet/v	Ggr styrka/v	Ggr övr trän/v	Tid övr trän/v	Tot ggr/v	Totaltid/v
-----------------------	---------------------	-----------------------	-----------------------	------------------	-------------------

0	0	0	0:00:00	0	0:00:00	
Sträcka	Tid	Km-tid	Dist uppvärmn	Tid uppvärmn	Dist nedjogg	Tid Nedjogg

Ggr snabbhet/v	Ggr styrka/v	Ggr övr trän/v	Tid övr trän/v	Tot ggr/v	Totaltid/v	
0	0	0	0:00:00	0	0:00:00	
Sträcka	Tid	Km-tid	Dist uppvärmn	Tid uppvärmn	Dist nedjogg	Tid Nedjogg

Ggr snabbhet/v	Ggr styrka/v	Ggr övr trän/v	Tid övr trän/v	Tot ggr/v	Totaltid/v	
0	0	0	0:00:00	0	0:00:00	
Sträcka	Tid	Km-tid	Dist uppvärmn	Tid uppvärmn	Dist nedjogg	Tid Nedjogg

Ggr snabbhet/v	Ggr styrka/v	Ggr övr trän/v	Tid övr trän/v	Tot ggr/v	Totaltid/v
0	0	0	0:00:00	0	0:00:00

Sträcka	Tid	Km-tid	Dist uppvärnm	Tid uppvärnm	Dist nedjogg	Tid Nedjogg

Ggr snabbhet/v	Ggr styrka/v	Ggr övr trän/v	Tid övr trän/v	Tot ggr/v	Totaltid/v
0	0	0	0:00:00	0	0:00:00

Sträcka	Tid	Km-tid	Dist uppvärnm	Tid uppvärnm	Dist nedjogg	Tid Nedjogg

--	--	--	--	--	--	--

Ggr snabbhet/v	Ggr styrka/v	Ggr övr trän/v	Tid övr trän/v	Tot ggr/v	Totaltid/v
0	0	0	0:00:00	0	0:00:00



Sträcka	Tid	Km-tid	Dist uppvärmn	Tid uppvärmn	Dist nedjogg	Tid Nedjogg

--	--	--	--	--	--	--

--	--	--	--	--	--	--

--	--	--	--	--	--	--

--	--	--	--	--	--	--

--	--	--	--	--	--	--

--	--	--	--	--	--	--

Ggr snabbhet/v	Ggr styrka/v	Ggr övr trän/v	Tid övr trän/v	Tot ggr/v	Totaltid/v
0	0	0	0:00:00	0	0:00:00



Sträcka	Tid	Km-tid	Dist uppvärmn	Tid uppvärmn	Dist nedjogg	Tid Nedjogg

--	--	--	--	--	--	--

--	--	--	--	--	--	--

--	--	--	--	--	--	--

--	--	--	--	--	--	--

--	--	--	--	--	--	--

--	--	--	--	--	--	--

--	--	--	--	--	--	--

Ggr snabbhet/v	Ggr styrka/v	Ggr övr trän/v	Tid övr trän/v	Tot ggr/v	Totaltid/v
0	0	0	0:00:00	0	0:00:00



Sträcka	Tid	Km-tid	Dist uppvärmn	Tid uppvärmn	Dist nedjogg	Tid Nedjogg

--	--	--	--	--	--	--

--	--	--	--	--	--	--

--	--	--	--	--	--	--

--	--	--	--	--	--	--

--	--	--	--	--	--	--

--	--	--	--	--	--	--

Ggr snabbhet/v	Ggr styrka/v	Ggr övr trän/v	Tid övr trän/v	Tot ggr/v	Totaltid/v
0	0	0	0:00:00	0	0:00:00



Sträcka	Tid	Km-tid	Dist uppvärmn	Tid uppvärmn	Dist nedjogg	Tid Nedjogg

--	--	--	--	--	--	--

--	--	--	--	--	--	--

--	--	--	--	--	--	--

--	--	--	--	--	--	--

--	--	--	--	--	--	--

--	--	--	--	--	--	--

Ggr snabbhet/v	Ggr styrka/v	Ggr övr trän/v	Tid övr trän/v	Tot ggr/v	Totaltid/v
0	0	0	0:00:00	0	0:00:00



Sträcka	Tid	Km-tid	Dist uppvärmn	Tid uppvärmn	Dist nedjogg	Tid Nedjogg

Ggr snabbhet/v	Ggr styrka/v	Ggr övr trän/v	Tid övr trän/v	Tot ggr/v	Totaltid/v
0	0	0	0:00:00	0	0:00:00

Sträcka	Tid	Km-tid	Dist uppvärmn	Tid uppvärmn	Dist nedjogg	Tid Nedjogg

Ggr snabbhet/v	Ggr styrka/v	Ggr övr trän/v	Tid övr trän/v	Tot ggr/v	Totaltid/v
0	0	0	0:00:00	0	0:00:00

Sträcka	Tid	Km-tid	Dist uppvärmn	Tid uppvärmn	Dist nedjogg	Tid Nedjogg

Ggr snabbhet/v	Ggr styrka/v	Ggr övr trän/v	Tid övr trän/v	Tot ggr/v	Totaltid/v
0	0	0	0:00:00	0	0:00:00



Sträcka	Tid	Km-tid	Dist uppvärmn	Tid uppvärmn	Dist nedjogg	Tid Nedjogg

Ggr snabbhet/v	Ggr styrka/v	Ggr övr trän/v	Tid övr trän/v	Tot ggr/v	Totaltid/v
0	0	0	0:00:00	0	0:00:00



Sträcka	Tid	Km-tid	Dist uppvärmn	Tid uppvärmn	Dist nedjogg	Tid Nedjogg

Ggr snabbhet/v	Ggr styrka/v	Ggr övr trän/v	Tid övr trän/v	Tot ggr/v	Totaltid/v
0	0	0	0:00:00	0	0:00:00

Sträcka	Tid	Km-tid	Dist uppvärmn	Tid uppvärmn	Dist nedjogg	Tid Nedjogg

--	--	--	--	--	--	--

--	--	--	--	--	--	--

--	--	--	--	--	--	--

--	--	--	--	--	--	--

--	--	--	--	--	--	--

--	--	--	--	--	--	--

Ggr snabbhet/v	Ggr styrka/v	Ggr övr trän/v	Tid övr trän/v	Tot ggr/v	Totaltid/v
0	0	0	0:00:00	0	0:00:00

Sträcka	Tid	Km-tid	Dist uppvärmn	Tid uppvärmn	Dist nedjogg	Tid Nedjogg

--	--	--	--	--	--	--

--	--	--	--	--	--	--

--	--	--	--	--	--	--

--	--	--	--	--	--	--

--	--	--	--	--	--	--

--	--	--	--	--	--	--

Ggr snabbhet/v	Ggr styrka/v	Ggr övr trän/v	Tid övr trän/v	Tot ggr/v	Totaltid/v
0	0	0	0:00:00	0	0:00:00



Sträcka	Tid	Km-tid	Dist uppvärmn	Tid uppvärmn	Dist nedjogg	Tid Nedjogg

--	--	--	--	--	--	--

--	--	--	--	--	--	--

--	--	--	--	--	--	--

--	--	--	--	--	--	--

--	--	--	--	--	--	--

--	--	--	--	--	--	--

Ggr snabbhet/v	Ggr styrka/v	Ggr övr trän/v	Tid övr trän/v	Tot ggr/v	Totaltid/v
0	0	0	0:00:00	0	0:00:00



Sträcka	Tid	Km-tid	Dist uppvärmn	Tid uppvärmn	Dist nedjogg	Tid Nedjogg

--	--	--	--	--	--	--

--	--	--	--	--	--	--

--	--	--	--	--	--	--

--	--	--	--	--	--	--

--	--	--	--	--	--	--

--	--	--	--	--	--	--

Ggr snabbhet/v	Ggr styrka/v	Ggr övr trän/v	Tid övr trän/v	Tot ggr/v	Totaltid/v
0	0	0	0:00:00	0	0:00:00



Sträcka	Tid	Km-tid	Dist uppvärmn	Tid uppvärmn	Dist nedjogg	Tid Nedjogg

Ggr snabbhet/v	Ggr styrka/v	Ggr övr trän/v	Tid övr trän/v	Tot ggr/v	Totaltid/v
0	0	0	0:00:00	0	0:00:00



Sträcka	Tid	Km-tid	Dist uppvärmn	Tid uppvärmn	Dist nedjogg	Tid Nedjogg

Ggr snabbhet/v	Ggr styrka/v	Ggr övr trän/v	Tid övr trän/v	Tot ggr/v	Totaltid/v
0	0	0	0:00:00	0	0:00:00



Sträcka	Tid	Km-tid	Dist uppvärmn	Tid uppvärmn	Dist nedjogg	Tid Nedjogg

Ggr snabbhet/v	Ggr styrka/v	Ggr övr trän/v	Tid övr trän/v	Tot ggr/v	Totaltid/v
0	0	0	0:00:00	0	0:00:00

Sträcka	Tid	Km-tid	Dist uppvärmn	Tid uppvärmn	Dist nedjogg	Tid Nedjogg

Ggr snabbhet/v	Ggr styrka/v	Ggr övr trän/v	Tid övr trän/v	Tot ggr/v	Totaltid/v
0	0	0	0:00:00	0	0:00:00

Sträcka	Tid	Km-tid	Dist uppvärmn	Tid uppvärmn	Dist nedjogg	Tid Nedjogg

Ggr snabbhet/v	Ggr styrka/v	Ggr övr trän/v	Tid övr trän/v	Tot ggr/v	Totaltid/v
0	0	0	0:00:00	0	0:00:00

Sträcka	Tid	Km-tid	Dist uppvärmn	Tid uppvärmn	Dist nedjogg	Tid Nedjogg

Ggr snabbhet/v	Ggr styrka/v	Ggr övr trän/v	Tid övr trän/v	Tot ggr/v	Totaltid/v
0	0	0	0:00:00	0	0:00:00

Sträcka	Tid	Km-tid	Dist uppvärmn	Tid uppvärmn	Dist nedjogg	Tid Nedjogg

Ggr snabbhet/v	Ggr styrka/v	Ggr övr trän/v	Tid övr trän/v	Tot ggr/v	Totaltid/v
0	0	0	0:00:00	0	0:00:00

Sträcka	Tid	Km-tid	Dist uppvärmn	Tid uppvärmn	Dist nedjogg	Tid Nedjogg

Ggr snabbhet/v	Ggr styrka/v	Ggr övr trän/v	Tid övr trän/v	Tot ggr/v	Totaltid/v
0	0	0	0:00:00	0	0:00:00

Sträcka	Tid	Km-tid	Dist uppvärmn	Tid uppvärmn	Dist nedjogg	Tid Nedjogg

Ggr snabbhet/v	Ggr styrka/v	Ggr övr trän/v	Tid övr trän/v	Tot ggr/v	Totaltid/v
0	0	0	0:00:00	0	0:00:00

Sträcka	Tid	Km-tid	Dist uppvärmn	Tid uppvärmn	Dist nedjogg	Tid Nedjogg

Ggr snabbhet/v	Ggr styrka/v	Ggr övr trän/v	Tid övr trän/v	Tot ggr/v	Totaltid/v
0	0	0	0:00:00	0	0:00:00



Sträcka	Tid	Km-tid	Dist uppvärmn	Tid uppvärmn	Dist nedjogg	Tid Nedjogg

Ggr snabbhet/v	Ggr styrka/v	Ggr övr trän/v	Tid övr trän/v	Tot ggr/v	Totaltid/v
0	0	0	0:00:00	0	0:00:00



Sträcka	Tid	Km-tid	Dist uppvärmn	Tid uppvärmn	Dist nedjogg	Tid Nedjogg

Ggr snabbhet/v	Ggr styrka/v	Ggr övr trän/v	Tid övr trän/v	Tot ggr/v	Totaltid/v
0	0	0	0:00:00	0	0:00:00



ÖVRIG TRÄNING 2			
Snabbhet	Styrka	Övrig träning	Tid övr trän

ÖVRIG TRÄNING 2			
Snabbhet	Styrka	Övrig träning	Tid övr trän

ÖVRIG TRÄNING 2			
Snabbhet	Styrka	Övrig träning	Tid övr trän

ÖVRIG TRÄNING 2			
Snabbhet	Styrka	Övrig träning	Tid övr trän

ÖVRIG TRÄNING 2			
Snabbhet	Styrka	Övrig träning	Tid övr trän

ÖVRIG TRÄNING 2			
Snabbhet	Styrka	Övrig träning	Tid övr trän

ÖVRIG TRÄNING 2			
Snabbhet	Styrka	Övrig träning	Tid övr trän

--	--

ÖVRIG TRÄNING 2			
Snabbhet	Styrka	Övrig träning	Tid övr trän

ÖVRIG TRÄNING 2			
Snabbhet	Styrka	Övrig träning	Tid övr trän

ÖVRIG TRÄNING 2			
Snabbhet	Styrka	Övrig träning	Tid övr trän

ÖVRIG TRÄNING 2			
Snabbhet	Styrka	Övrig träning	Tid övr trän

ÖVRIG TRÄNING 2			
Snabbhet	Styrka	Övrig träning	Tid övr trän

ÖVRIG TRÄNING 2			
Snabbhet	Styrka	Övrig träning	Tid övr trän

ÖVRIG TRÄNING 2			
Snabbhet	Styrka	Övrig träning	Tid övr trän

ÖVRIG TRÄNING 2			
Snabbhet	Styrka	Övrig träning	Tid övr trän

ÖVRIG TRÄNING 2			
Snabbhet	Styrka	Övrig träning	Tid övr trän

ÖVRIG TRÄNING 2			
Snabbhet	Styrka	Övrig träning	Tid övr trän

ÖVRIG TRÄNING 2			
Snabbhet	Styrka	Övrig träning	Tid övr trän

ÖVRIG TRÄNING 2			
Snabbhet	Styrka	Övrig träning	Tid övr trän

ÖVRIG TRÄNING 2			
Snabbhet	Styrka	Övrig träning	Tid övr trän

ÖVRIG TRÄNING 2			
-----------------	--	--	--

Snabbhet	Styrka	Övrig träning	Tid övr trän

ÖVRIG TRÄNING 2			
Snabbhet	Styrka	Övrig träning	Tid övr trän

ÖVRIG TRÄNING 2			
Snabbhet	Styrka	Övrig träning	Tid övr trän

ÖVRIG TRÄNING 2			
Snabbhet	Styrka	Övrig träning	Tid övr trän

ÖVRIG TRÄNING 2			
Snabbhet	Styrka	Övrig träning	Tid övr trän

ÖVRIG TRÄNING 2			
Snabbhet	Styrka	Övrig träning	Tid övr trän

ÖVRIG TRÄNING 2			
Snabbhet	Styrka	Övrig träning	Tid övr trän

ÖVRIG TRÄNING 2			
Snabbhet	Styrka	Övrig träning	Tid övr trän

ÖVRIG TRÄNING 2			
Snabbhet	Styrka	Övrig träning	Tid övr trän



ÖVRIG TRÄNING 2			
Snabbhet	Styrka	Övrig träning	Tid övr trän

ÖVRIG TRÄNING 2			
Snabbhet	Styrka	Övrig träning	Tid övr trän

ÖVRIG TRÄNING 2			
Snabbhet	Styrka	Övrig träning	Tid övr trän

ÖVRIG TRÄNING 2			
Snabbhet	Styrka	Övrig träning	Tid övr trän

ÖVRIG TRÄNING 2			
Snabbhet	Styrka	Övrig träning	Tid övr trän

ÖVRIG TRÄNING 2			
Snabbhet	Styrka	Övrig träning	Tid övr trän

ÖVRIG TRÄNING 2			
Snabbhet	Styrka	Övrig träning	Tid övr trän

ÖVRIG TRÄNING 2			
Snabbhet	Styrka	Övrig träning	Tid övr trän

ÖVRIG TRÄNING 2			
Snabbhet	Styrka	Övrig träning	Tid övr trän

ÖVRIG TRÄNING 2			
Snabbhet	Styrka	Övrig träning	Tid övr trän

Light Blue		Light Orange	
Light Blue	Light Blue	Light Orange	Light Orange
Light Blue		Light Orange	
Light Blue	Light Blue	Light Orange	Light Orange
Light Blue		Light Orange	
Light Blue	Light Blue	Light Orange	Light Orange
Light Blue		Light Orange	



Träningsdagbok

Skapad av Fredrik Svanfeldt: www.fredriksvanfeldt.se

Författare till [Dömd att springa](#)

Instruktion: Vecka som jag börjar fylla i träningsdagboken detta år: **1**

LÖPPASS 1

Vecka	Dag	Datum	Plats	Sträcka	Tid	Km-tid	Dist uppvärmn	Tid uppvärmn
1	Mån	31-Dec						
Kommentarer:								
1	Tis	1-Jan						
Kommentarer:								
1	Ons	2-Jan						
Kommentarer:								
1	Tor	3-Jan						
Kommentarer:								
1	Fre	4-Jan						
Kommentarer:								
1	Lör	5-Jan						
Kommentarer:								
1	Sön	6-Jan						
Kommentarer:								
SUMMA VECKA 1			Distans	Löptid	Ggr Löpn	Ggr Snabbhet	Ggr styrka	Ggr övr träning
			0	0:00:00	0	0	0	0
TOTALSUMMOR:			Distans	Löptid	Ggr Löpn	Ggr Snabbhet	Ggr styrka	Tot ggr övr tr
			0	0:00:00	0	0	0	0

LÖPPASS 1

Vecka	Dag	Datum	Plats	Sträcka	Tid	Km-tid	Dist uppvärmn	Tid uppvärmn
2	Mån	7-Jan						
Kommentarer:								
2	Tis	8-Jan						
Kommentarer:								
2	Ons	9-Jan						
Kommentarer:								
2	Tor	10-Jan						
Kommentarer:								
2	Fre	11-Jan						
Kommentarer:								
2	Lör	12-Jan						
Kommentarer:								
2	Sön	13-Jan						
Kommentarer:								
SUMMA VECKA 2			Distans	Löptid	Ggr Löpn	Ggr Snabbhet	Ggr styrka	Ggr övr träning
			0	0:00:00	0	0	0	0
TOTALSUMMOR:			Distans	Löptid	Ggr Löpn	Ggr Snabbhet	Ggr styrka	Tot ggr övr tr
			0	0:00:00	0	0	0	0

LÖPPASS 1								
Vecka	Dag	Datum	Plats	Sträcka	Tid	Km-tid	Dist uppvärmn	Tid uppvärmn
3	Mån	14-Jan						
Kommentarer:								
3	Tis	15-Jan						
Kommentarer:								
3	Ons	16-Jan						
Kommentarer:								
3	Tor	17-Jan						
Kommentarer:								
3	Fre	18-Jan						
Kommentarer:								
3	Lör	19-Jan						
Kommentarer:								
3	Sön	20-Jan						
Kommentarer:								
SUMMA VECKA	3		Distans	Löptid	Ggr Löpn	Ggr Snabbhet	Ggr styrka	Ggr övr träning
			0	0:00:00	0	0	0	0
TOTALSUMMOR:			Distans	Löptid	Ggr Löpn	Ggr Snabbhet	Ggr styrka	Tot ggr övr tr
			0	0:00:00	0	0	0	0
LÖPPASS 1								
Vecka	Dag	Datum	Plats	Sträcka	Tid	Km-tid	Dist uppvärmn	Tid uppvärmn
4	Mån	21-Jan						
Kommentarer:								
4	Tis	22-Jan						
Kommentarer:								
4	Ons	23-Jan						
Kommentarer:								
4	Tor	24-Jan						
Kommentarer:								
4	Fre	25-Jan						
Kommentarer:								
4	Lör	26-Jan						
Kommentarer:								
4	Sön	27-Jan						
Kommentarer:								
SUMMA VECKA	4		Distans	Löptid	Ggr Löpn	Ggr Snabbhet	Ggr styrka	Ggr övr träning
			0	0:00:00	0	0	0	0
TOTALSUMMOR:			Distans	Löptid	Ggr Löpn	Ggr Snabbhet	Ggr styrka	Tot ggr övr tr
			0	0:00:00	0	0	0	0
LÖPPASS 1								
Vecka	Dag	Datum	Plats	Sträcka	Tid	Km-tid	Dist uppvärmn	Tid uppvärmn
5	Mån	28-Jan						

Kommentarer:								
5	Tis	29-Jan						
Kommentarer:								
5	Ons	30-Jan						
Kommentarer:								
5	Tor	31-Jan						
Kommentarer:								
5	Fre	1-Feb						
Kommentarer:								
5	Lör	2-Feb						
Kommentarer:								
5	Sön	3-Feb						
Kommentarer:								
SUMMA VECKA	5		Distans	Löptid	Ggr Löpn	Ggr Snabbhet	Ggr styrka	Ggr övr träning
			0	0:00:00	0	0	0	0
TOTALSUMMOR:			Distans	Löptid	Ggr Löpn	Ggr Snabbhet	Ggr styrka	Tot ggr övr tr
			0	0:00:00	0	0	0	0
LÖPPASS 1								
Vecka	Dag	Datum	Plats	Sträcka	Tid	Km-tid	Dist uppvärmn	Tid uppvärmn
6	Mån	4-Feb						
Kommentarer:								
6	Tis	5-Feb						
Kommentarer:								
6	Ons	6-Feb						
Kommentarer:								
6	Tor	7-Feb						
Kommentarer:								
6	Fre	8-Feb						
Kommentarer:								
6	Lör	9-Feb						
Kommentarer:								
6	Sön	10-Feb						
Kommentarer:								
SUMMA VECKA	6		Distans	Löptid	Ggr Löpn	Ggr Snabbhet	Ggr styrka	Ggr övr träning
			0	0:00:00	0	0	0	0
TOTALSUMMOR:			Distans	Löptid	Ggr Löpn	Ggr Snabbhet	Ggr styrka	Tot ggr övr tr
			0	0:00:00	0	0	0	0
LÖPPASS 1								
Vecka	Dag	Datum	Plats	Sträcka	Tid	Km-tid	Dist uppvärmn	Tid uppvärmn
7	Mån	11-Feb						
Kommentarer:								
7	Tis	12-Feb						
Kommentarer:								
7	Ons	13-Feb						

Kommentarer:								
7	Tor	14-Feb						
Kommentarer:								
7	Fre	15-Feb						
Kommentarer:								
7	Lör	16-Feb						
Kommentarer:								
7	Sön	17-Feb						
Kommentarer:								
SUMMA VECKA		7	Distans	Löptid	Ggr Löpn	Ggr Snabbhet	Ggr styrka	Ggr övr träning
			0	0:00:00	0	0	0	0
TOTALSUMMOR:			Distans	Löptid	Ggr Löpn	Ggr Snabbhet	Ggr styrka	Tot ggr övr tr
			0	0:00:00	0	0	0	0
LÖPPASS 1								
Vecka	Dag	Datum	Plats	Sträcka	Tid	Km-tid	Dist uppvärmn	Tid uppvärmn
8	Mån	18-Feb						
Kommentarer:								
8	Tis	19-Feb						
Kommentarer:								
8	Ons	20-Feb						
Kommentarer:								
8	Tor	21-Feb						
Kommentarer:								
8	Fre	22-Feb						
Kommentarer:								
8	Lör	23-Feb						
Kommentarer:								
8	Sön	24-Feb						
Kommentarer:								
SUMMA VECKA		8	Distans	Löptid	Ggr Löpn	Ggr Snabbhet	Ggr styrka	Ggr övr träning
			0	0:00:00	0	0	0	0
TOTALSUMMOR:			Distans	Löptid	Ggr Löpn	Ggr Snabbhet	Ggr styrka	Tot ggr övr tr
			0	0:00:00	0	0	0	0
LÖPPASS 1								
Vecka	Dag	Datum	Plats	Sträcka	Tid	Km-tid	Dist uppvärmn	Tid uppvärmn
9	Mån	25-Feb						
Kommentarer:								
9	Tis	26-Feb						
Kommentarer:								
9	Ons	27-Feb						
Kommentarer:								
9	Tor	28-Feb						
Kommentarer:								
9	Fre	1-Mar						

Kommentarer:								
9	Lör	2-Mar						
Kommentarer:								
9	Sön	3-Mar						
Kommentarer:								
SUMMA VECKA	9		Distans	Löptid	Ggr Löpn	Ggr Snabbhet	Ggr styrka	Ggr övr träning
			0	0:00:00	0	0	0	0
TOTALSUMMOR:			Distans	Löptid	Ggr Löpn	Ggr Snabbhet	Ggr styrka	Tot ggr övr tr
			0	0:00:00	0	0	0	0
LÖPPASS 1								
Vecka	Dag	Datum	Plats	Sträcka	Tid	Km-tid	Dist uppvärmn	Tid uppvärmn
10	Mån	4-Mar						
Kommentarer:								
10	Tis	5-Mar						
Kommentarer:								
10	Ons	6-Mar						
Kommentarer:								
10	Tor	7-Mar						
Kommentarer:								
10	Fre	8-Mar						
Kommentarer:								
10	Lör	9-Mar						
Kommentarer:								
10	Sön	10-Mar						
Kommentarer:								
SUMMA VECKA	10		Distans	Löptid	Ggr Löpn	Ggr Snabbhet	Ggr styrka	Ggr övr träning
			0	0:00:00	0	0	0	0
TOTALSUMMOR:			Distans	Löptid	Ggr Löpn	Ggr Snabbhet	Ggr styrka	Tot ggr övr tr
			0	0:00:00	0	0	0	0
LÖPPASS 1								
Vecka	Dag	Datum	Plats	Sträcka	Tid	Km-tid	Dist uppvärmn	Tid uppvärmn
11	Mån	11-Mar						
Kommentarer:								
11	Tis	12-Mar						
Kommentarer:								
11	Ons	13-Mar						
Kommentarer:								
11	Tor	14-Mar						
Kommentarer:								
11	Fre	15-Mar						
Kommentarer:								
11	Lör	16-Mar						
Kommentarer:								
11	Sön	17-Mar						

Kommentarer:								
SUMMA VECKA		11	Distans	Löptid	Ggr Löpn	Ggr Snabbhet	Ggr styrka	Ggr övr träning
			0	0:00:00	0	0	0	0
TOTALSUMMOR:			Distans	Löptid	Ggr Löpn	Ggr Snabbhet	Ggr styrka	Tot ggr övr tr
			0	0:00:00	0	0	0	0
LÖPPASS 1								
Vecka	Dag	Datum	Plats	Sträcka	Tid	Km-tid	Dist uppvärmn	Tid uppvärmn
12	Mån	18-Mar						
Kommentarer:								
12	Tis	19-Mar						
Kommentarer:								
12	Ons	20-Mar						
Kommentarer:								
12	Tor	21-Mar						
Kommentarer:								
12	Fre	22-Mar						
Kommentarer:								
12	Lör	23-Mar						
Kommentarer:								
12	Sön	24-Mar						
Kommentarer:								
SUMMA VECKA		12	Distans	Löptid	Ggr Löpn	Ggr Snabbhet	Ggr styrka	Ggr övr träning
			0	0:00:00	0	0	0	0
TOTALSUMMOR:			Distans	Löptid	Ggr Löpn	Ggr Snabbhet	Ggr styrka	Tot ggr övr tr
			0	0:00:00	0	0	0	0
LÖPPASS 1								
Vecka	Dag	Datum	Plats	Sträcka	Tid	Km-tid	Dist uppvärmn	Tid uppvärmn
13	Mån	25-Mar						
Kommentarer:								
13	Tis	26-Mar						
Kommentarer:								
13	Ons	27-Mar						
Kommentarer:								
13	Tor	28-Mar						
Kommentarer:								
13	Fre	29-Mar						
Kommentarer:								
13	Lör	30-Mar						
Kommentarer:								
13	Sön	31-Mar						
Kommentarer:								
SUMMA VECKA		13	Distans	Löptid	Ggr Löpn	Ggr Snabbhet	Ggr styrka	Ggr övr träning
			0	0:00:00	0	0	0	0
TOTALSUMMOR:			Distans	Löptid	Ggr Löpn	Ggr Snabbhet	Ggr styrka	Tot ggr övr tr

	0	0:00:00	0	0	0	0
--	---	---------	---	---	---	---

LÖPPASS 1

Vecka	Dag	Datum	Plats	Sträcka	Tid	Km-tid	Dist uppvärmn	Tid uppvärmn
14	Mån	1-Apr						
Kommentarer:								
14	Tis	2-Apr						
Kommentarer:								
14	Ons	3-Apr						
Kommentarer:								
14	Tor	4-Apr						
Kommentarer:								
14	Fre	5-Apr						
Kommentarer:								
14	Lör	6-Apr						
Kommentarer:								
14	Sön	7-Apr						
Kommentarer:								
SUMMA VECKA 14			Distans	Löptid	Ggr Löpn	Ggr Snabbhet	Ggr styrka	Ggr övr träning
			0	0:00:00	0	0	0	0
TOTALSUMMOR:			Distans	Löptid	Ggr Löpn	Ggr Snabbhet	Ggr styrka	Tot ggr övr tr
			0	0:00:00	0	0	0	0

LÖPPASS 1

Vecka	Dag	Datum	Plats	Sträcka	Tid	Km-tid	Dist uppvärmn	Tid uppvärmn
15	Mån	8-Apr						
Kommentarer:								
15	Tis	9-Apr						
Kommentarer:								
15	Ons	10-Apr						
Kommentarer:								
15	Tor	11-Apr						
Kommentarer:								
15	Fre	12-Apr						
Kommentarer:								
15	Lör	13-Apr						
Kommentarer:								
15	Sön	14-Apr						
Kommentarer:								
SUMMA VECKA 15			Distans	Löptid	Ggr Löpn	Ggr Snabbhet	Ggr styrka	Ggr övr träning
			0	0:00:00	0	0	0	0
TOTALSUMMOR:			Distans	Löptid	Ggr Löpn	Ggr Snabbhet	Ggr styrka	Tot ggr övr tr
			0	0:00:00	0	0	0	0

LÖPPASS 1

Vecka	Dag	Datum	Plats	Sträcka	Tid	Km-tid	Dist uppvärmn	Tid uppvärmn
-------	-----	-------	-------	---------	-----	--------	---------------	--------------

16	Mån	15-Apr						
Kommentarer:								
16	Tis	16-Apr						
Kommentarer:								
16	Ons	17-Apr						
Kommentarer:								
16	Tor	18-Apr						
Kommentarer:								
16	Fre	19-Apr						
Kommentarer:								
16	Lör	20-Apr						
Kommentarer:								
16	Sön	21-Apr						
Kommentarer:								
SUMMA VECKA	16		Distans	Löptid	Ggr Löpn	Ggr Snabbhet	Ggr styrka	Ggr övr träning
			0	0:00:00	0	0	0	0
TOTALSUMMOR:			Distans	Löptid	Ggr Löpn	Ggr Snabbhet	Ggr styrka	Tot ggr övr tr
			0	0:00:00	0	0	0	0
LÖPPASS 1								
Vecka	Dag	Datum	Plats	Sträcka	Tid	Km-tid	Dist uppvärmn	Tid uppvärmn
17	Mån	22-Apr						
Kommentarer:								
17	Tis	23-Apr						
Kommentarer:								
17	Ons	24-Apr						
Kommentarer:								
17	Tor	25-Apr						
Kommentarer:								
17	Fre	26-Apr						
Kommentarer:								
17	Lör	27-Apr						
Kommentarer:								
17	Sön	28-Apr						
Kommentarer:								
SUMMA VECKA	17		Distans	Löptid	Ggr Löpn	Ggr Snabbhet	Ggr styrka	Ggr övr träning
			0	0:00:00	0	0	0	0
TOTALSUMMOR:			Distans	Löptid	Ggr Löpn	Ggr Snabbhet	Ggr styrka	Tot ggr övr tr
			0	0:00:00	0	0	0	0
LÖPPASS 1								
Vecka	Dag	Datum	Plats	Sträcka	Tid	Km-tid	Dist uppvärmn	Tid uppvärmn
18	Mån	29-Apr						
Kommentarer:								
18	Tis	30-Apr						
Kommentarer:								

18	Ons	1-May						
Kommentarer:								
18	Tor	2-May						
Kommentarer:								
18	Fre	3-May						
Kommentarer:								
18	Lör	4-May						
Kommentarer:								
18	Sön	5-May						
Kommentarer:								
SUMMA VECKA 18			Distans	Löptid	Ggr Löpn	Ggr Snabbhet	Ggr styrka	Ggr övr träning
			0	0:00:00	0	0	0	0
TOTALSUMMOR:			Distans	Löptid	Ggr Löpn	Ggr Snabbhet	Ggr styrka	Tot ggr övr tr
			0	0:00:00	0	0	0	0

LÖPPASS 1

Vecka	Dag	Datum	Plats	Sträcka	Tid	Km-tid	Dist uppvärmn	Tid uppvärmn
19	Mån	6-May						
Kommentarer:								
19	Tis	7-May						
Kommentarer:								
19	Ons	8-May						
Kommentarer:								
19	Tor	9-May						
Kommentarer:								
19	Fre	10-May						
Kommentarer:								
19	Lör	11-May						
Kommentarer:								
19	Sön	12-May						
Kommentarer:								
SUMMA VECKA 19			Distans	Löptid	Ggr Löpn	Ggr Snabbhet	Ggr styrka	Ggr övr träning
			0	0:00:00	0	0	0	0
TOTALSUMMOR:			Distans	Löptid	Ggr Löpn	Ggr Snabbhet	Ggr styrka	Tot ggr övr tr
			0	0:00:00	0	0	0	0

LÖPPASS 1

Vecka	Dag	Datum	Plats	Sträcka	Tid	Km-tid	Dist uppvärmn	Tid uppvärmn
20	Mån	13-May						
Kommentarer:								
20	Tis	14-May						
Kommentarer:								
20	Ons	15-May						
Kommentarer:								
20	Tor	16-May						
Kommentarer:								

20	Fre	17-May						
Kommentarer:								
20	Lör	18-May						
Kommentarer:								
20	Sön	19-May						
Kommentarer:								
SUMMA VECKA	20		Distans	Löptid	Ggr Löpn	Ggr Snabbhet	Ggr styrka	Ggr övr träning
			0	0:00:00	0	0	0	0
TOTALSUMMOR:			Distans	Löptid	Ggr Löpn	Ggr Snabbhet	Ggr styrka	Tot ggr övr tr
			0	0:00:00	0	0	0	0
LÖPPASS 1								
Vecka	Dag	Datum	Plats	Sträcka	Tid	Km-tid	Dist uppvärmn	Tid uppvärmn
21	Mån	20-May						
Kommentarer:								
21	Tis	21-May						
Kommentarer:								
21	Ons	22-May						
Kommentarer:								
21	Tor	23-May						
Kommentarer:								
21	Fre	24-May						
Kommentarer:								
21	Lör	25-May						
Kommentarer:								
21	Sön	26-May						
Kommentarer:								
SUMMA VECKA	21		Distans	Löptid	Ggr Löpn	Ggr Snabbhet	Ggr styrka	Ggr övr träning
			0	0:00:00	0	0	0	0
TOTALSUMMOR:			Distans	Löptid	Ggr Löpn	Ggr Snabbhet	Ggr styrka	Tot ggr övr tr
			0	0:00:00	0	0	0	0
LÖPPASS 1								
Vecka	Dag	Datum	Plats	Sträcka	Tid	Km-tid	Dist uppvärmn	Tid uppvärmn
22	Mån	27-May						
Kommentarer:								
22	Tis	28-May						
Kommentarer:								
22	Ons	29-May						
Kommentarer:								
22	Tor	30-May						
Kommentarer:								
22	Fre	31-May						
Kommentarer:								
22	Lör	1-Jun						
Kommentarer:								

22	Sön	2-Jun						
Kommentarer:								
SUMMA VECKA 22			Distans	Löptid	Ggr Löpn	Ggr Snabbhet	Ggr styrka	Ggr övr träning
			0	0:00:00	0	0	0	0
TOTALSUMMOR:			Distans	Löptid	Ggr Löpn	Ggr Snabbhet	Ggr styrka	Tot ggr övr tr
			0	0:00:00	0	0	0	0
LÖPPASS 1								
Vecka	Dag	Datum	Plats	Sträcka	Tid	Km-tid	Dist uppvärmn	Tid uppvärmn
23	Mån	3-Jun						
Kommentarer:								
23	Tis	4-Jun						
Kommentarer:								
23	Ons	5-Jun						
Kommentarer:								
23	Tor	6-Jun						
Kommentarer:								
23	Fre	7-Jun						
Kommentarer:								
23	Lör	8-Jun						
Kommentarer:								
23	Sön	9-Jun						
Kommentarer:								
SUMMA VECKA 23			Distans	Löptid	Ggr Löpn	Ggr Snabbhet	Ggr styrka	Ggr övr träning
			0	0:00:00	0	0	0	0
TOTALSUMMOR:			Distans	Löptid	Ggr Löpn	Ggr Snabbhet	Ggr styrka	Tot ggr övr tr
			0	0:00:00	0	0	0	0
LÖPPASS 1								
Vecka	Dag	Datum	Plats	Sträcka	Tid	Km-tid	Dist uppvärmn	Tid uppvärmn
24	Mån	10-Jun						
Kommentarer:								
24	Tis	11-Jun						
Kommentarer:								
24	Ons	12-Jun						
Kommentarer:								
24	Tor	13-Jun						
Kommentarer:								
24	Fre	14-Jun						
Kommentarer:								
24	Lör	15-Jun						
Kommentarer:								
24	Sön	16-Jun						
Kommentarer:								
SUMMA VECKA 24			Distans	Löptid	Ggr Löpn	Ggr Snabbhet	Ggr styrka	Ggr övr träning
			0	0:00:00	0	0	0	0

TOTALSUMMOR:	Distans	Löptid	Ggr Löpn	Ggr Snabbhet	Ggr styrka	Tot ggr övr tr
	0	0:00:00	0	0	0	0

LÖPPASS 1

Vecka	Dag	Datum	Plats	Sträcka	Tid	Km-tid	Dist uppvärmn	Tid uppvärmn
25	Mån	17-Jun						
Kommentarer:								
25	Tis	18-Jun						
Kommentarer:								
25	Ons	19-Jun						
Kommentarer:								
25	Tor	20-Jun						
Kommentarer:								
25	Fre	21-Jun						
Kommentarer:								
25	Lör	22-Jun						
Kommentarer:								
25	Sön	23-Jun						
Kommentarer:								
SUMMA VECKA	25		Distans	Löptid	Ggr Löpn	Ggr Snabbhet	Ggr styrka	Ggr övr träning
			0	0:00:00	0	0	0	0
TOTALSUMMOR:			Distans	Löptid	Ggr Löpn	Ggr Snabbhet	Ggr styrka	Tot ggr övr tr
			0	0:00:00	0	0	0	0

LÖPPASS 1

Vecka	Dag	Datum	Plats	Sträcka	Tid	Km-tid	Dist uppvärmn	Tid uppvärmn
26	Mån	24-Jun						
Kommentarer:								
26	Tis	25-Jun						
Kommentarer:								
26	Ons	26-Jun						
Kommentarer:								
26	Tor	27-Jun						
Kommentarer:								
26	Fre	28-Jun						
Kommentarer:								
26	Lör	29-Jun						
Kommentarer:								
26	Sön	30-Jun						
Kommentarer:								
SUMMA VECKA	26		Distans	Löptid	Ggr Löpn	Ggr Snabbhet	Ggr styrka	Ggr övr träning
			0	0:00:00	0	0	0	0
TOTALSUMMOR:			Distans	Löptid	Ggr Löpn	Ggr Snabbhet	Ggr styrka	Tot ggr övr tr
			0	0:00:00	0	0	0	0

LÖPPASS 1

Vecka	Dag	Datum	Plats	Sträcka	Tid	Km-tid	Dist uppvärmn	Tid uppvärmn
27	Mån	1-Jul						
Kommentarer:								
27	Tis	2-Jul						
Kommentarer:								
27	Ons	3-Jul						
Kommentarer:								
27	Tor	4-Jul						
Kommentarer:								
27	Fre	5-Jul						
Kommentarer:								
27	Lör	6-Jul						
Kommentarer:								
27	Sön	7-Jul						
Kommentarer:								
SUMMA VECKA 27			Distans	Löptid	Ggr Löpn	Ggr Snabbhet	Ggr styrka	Ggr övr träning
			0	0:00:00	0	0	0	0
TOTALSUMMOR:			Distans	Löptid	Ggr Löpn	Ggr Snabbhet	Ggr styrka	Tot ggr övr tr
			0	0:00:00	0	0	0	0

LÖPPASS 1

Vecka	Dag	Datum	Plats	Sträcka	Tid	Km-tid	Dist uppvärmn	Tid uppvärmn
28	Mån	8-Jul						
Kommentarer:								
28	Tis	9-Jul						
Kommentarer:								
28	Ons	10-Jul						
Kommentarer:								
28	Tor	11-Jul						
Kommentarer:								
28	Fre	12-Jul						
Kommentarer:								
28	Lör	13-Jul						
Kommentarer:								
28	Sön	14-Jul						
Kommentarer:								
SUMMA VECKA 28			Distans	Löptid	Ggr Löpn	Ggr Snabbhet	Ggr styrka	Ggr övr träning
			0	0:00:00	0	0	0	0
TOTALSUMMOR:			Distans	Löptid	Ggr Löpn	Ggr Snabbhet	Ggr styrka	Tot ggr övr tr
			0	0:00:00	0	0	0	0

LÖPPASS 1

Vecka	Dag	Datum	Plats	Sträcka	Tid	Km-tid	Dist uppvärmn	Tid uppvärmn
29	Mån	15-Jul						
Kommentarer:								
29	Tis	16-Jul						

Kommentarer:								
29	Ons	17-Jul						
Kommentarer:								
29	Tor	18-Jul						
Kommentarer:								
29	Fre	19-Jul						
Kommentarer:								
29	Lör	20-Jul						
Kommentarer:								
29	Sön	21-Jul						
Kommentarer:								
SUMMA VECKA		29	Distans	Löptid	Ggr Löpn	Ggr Snabbhet	Ggr styrka	Ggr övr träning
			0	0:00:00	0	0	0	0
TOTALSUMMOR:			Distans	Löptid	Ggr Löpn	Ggr Snabbhet	Ggr styrka	Tot ggr övr tr
			0	0:00:00	0	0	0	0
LÖPPASS 1								
Vecka	Dag	Datum	Plats	Sträcka	Tid	Km-tid	Dist uppvärmn	Tid uppvärmn
30	Mån	22-Jul						
Kommentarer:								
30	Tis	23-Jul						
Kommentarer:								
30	Ons	24-Jul						
Kommentarer:								
30	Tor	25-Jul						
Kommentarer:								
30	Fre	26-Jul						
Kommentarer:								
30	Lör	27-Jul						
Kommentarer:								
30	Sön	28-Jul						
Kommentarer:								
SUMMA VECKA		30	Distans	Löptid	Ggr Löpn	Ggr Snabbhet	Ggr styrka	Ggr övr träning
			0	0:00:00	0	0	0	0
TOTALSUMMOR:			Distans	Löptid	Ggr Löpn	Ggr Snabbhet	Ggr styrka	Tot ggr övr tr
			0	0:00:00	0	0	0	0
LÖPPASS 1								
Vecka	Dag	Datum	Plats	Sträcka	Tid	Km-tid	Dist uppvärmn	Tid uppvärmn
31	Mån	29-Jul						
Kommentarer:								
31	Tis	30-Jul						
Kommentarer:								
31	Ons	31-Jul						
Kommentarer:								
31	Tor	1-Aug						

Kommentarer:								
31	Fre	2-Aug						
Kommentarer:								
31	Lör	3-Aug						
Kommentarer:								
31	Sön	4-Aug						
Kommentarer:								
SUMMA VECKA		31	Distans	Löptid	Ggr Löpn	Ggr Snabbhet	Ggr styrka	Ggr övr träning
			0	0:00:00	0	0	0	0
TOTALSUMMOR:			Distans	Löptid	Ggr Löpn	Ggr Snabbhet	Ggr styrka	Tot ggr övr tr
			0	0:00:00	0	0	0	0
LÖPPASS 1								
Vecka	Dag	Datum	Plats	Sträcka	Tid	Km-tid	Dist uppvärmn	Tid uppvärmn
32	Mån	5-Aug						
Kommentarer:								
32	Tis	6-Aug						
Kommentarer:								
32	Ons	7-Aug						
Kommentarer:								
32	Tor	8-Aug						
Kommentarer:								
32	Fre	9-Aug						
Kommentarer:								
32	Lör	10-Aug						
Kommentarer:								
32	Sön	11-Aug						
Kommentarer:								
SUMMA VECKA		32	Distans	Löptid	Ggr Löpn	Ggr Snabbhet	Ggr styrka	Ggr övr träning
			0	0:00:00	0	0	0	0
TOTALSUMMOR:			Distans	Löptid	Ggr Löpn	Ggr Snabbhet	Ggr styrka	Tot ggr övr tr
			0	0:00:00	0	0	0	0
LÖPPASS 1								
Vecka	Dag	Datum	Plats	Sträcka	Tid	Km-tid	Dist uppvärmn	Tid uppvärmn
33	Mån	12-Aug						
Kommentarer:								
33	Tis	13-Aug						
Kommentarer:								
33	Ons	14-Aug						
Kommentarer:								
33	Tor	15-Aug						
Kommentarer:								
33	Fre	16-Aug						
Kommentarer:								
33	Lör	17-Aug						

Kommentarer:								
33	Sön	18-Aug						
Kommentarer:								
SUMMA VECKA	33		Distans	Löptid	Ggr Löpn	Ggr Snabbhet	Ggr styrka	Ggr övr träning
			0	0:00:00	0	0	0	0
TOTALSUMMOR:			Distans	Löptid	Ggr Löpn	Ggr Snabbhet	Ggr styrka	Tot ggr övr tr
			0	0:00:00	0	0	0	0
LÖPPASS 1								
Vecka	Dag	Datum	Plats	Sträcka	Tid	Km-tid	Dist uppvärmn	Tid uppvärmn
34	Mån	19-Aug						
Kommentarer:								
34	Tis	20-Aug						
Kommentarer:								
34	Ons	21-Aug						
Kommentarer:								
34	Tor	22-Aug						
Kommentarer:								
34	Fre	23-Aug						
Kommentarer:								
34	Lör	24-Aug						
Kommentarer:								
34	Sön	25-Aug						
Kommentarer:								
SUMMA VECKA	34		Distans	Löptid	Ggr Löpn	Ggr Snabbhet	Ggr styrka	Ggr övr träning
			0	0:00:00	0	0	0	0
TOTALSUMMOR:			Distans	Löptid	Ggr Löpn	Ggr Snabbhet	Ggr styrka	Tot ggr övr tr
			0	0:00:00	0	0	0	0
LÖPPASS 1								
Vecka	Dag	Datum	Plats	Sträcka	Tid	Km-tid	Dist uppvärmn	Tid uppvärmn
35	Mån	26-Aug						
Kommentarer:								
35	Tis	27-Aug						
Kommentarer:								
35	Ons	28-Aug						
Kommentarer:								
35	Tor	29-Aug						
Kommentarer:								
35	Fre	30-Aug						
Kommentarer:								
35	Lör	31-Aug						
Kommentarer:								
35	Sön	1-Sep						
Kommentarer:								
SUMMA VECKA	35		Distans	Löptid	Ggr Löpn	Ggr Snabbhet	Ggr styrka	Ggr övr träning

	0	0:00:00	0	0	0	0
TOTALSUMMOR:	Distans	Löptid	Ggr Löpn	Ggr Snabbhet	Ggr styrka	Tot ggr övr tr
	0	0:00:00	0	0	0	0

LÖPPASS 1

Vecka	Dag	Datum	Plats	Sträcka	Tid	Km-tid	Dist uppvärmn	Tid uppvärmn
36	Mån	2-Sep						
Kommentarer:								
36	Tis	3-Sep						
Kommentarer:								
36	Ons	4-Sep						
Kommentarer:								
36	Tor	5-Sep						
Kommentarer:								
36	Fre	6-Sep						
Kommentarer:								
36	Lör	7-Sep						
Kommentarer:								
36	Sön	8-Sep						
Kommentarer:								
SUMMA VECKA	36		Distans	Löptid	Ggr Löpn	Ggr Snabbhet	Ggr styrka	Ggr övr träning
			0	0:00:00	0	0	0	0
TOTALSUMMOR:			Distans	Löptid	Ggr Löpn	Ggr Snabbhet	Ggr styrka	Tot ggr övr tr
			0	0:00:00	0	0	0	0

LÖPPASS 1

Vecka	Dag	Datum	Plats	Sträcka	Tid	Km-tid	Dist uppvärmn	Tid uppvärmn
37	Mån	9-Sep						
Kommentarer:								
37	Tis	10-Sep						
Kommentarer:								
37	Ons	11-Sep						
Kommentarer:								
37	Tor	12-Sep						
Kommentarer:								
37	Fre	13-Sep						
Kommentarer:								
37	Lör	14-Sep						
Kommentarer:								
37	Sön	15-Sep						
Kommentarer:								
SUMMA VECKA	37		Distans	Löptid	Ggr Löpn	Ggr Snabbhet	Ggr styrka	Ggr övr träning
			0	0:00:00	0	0	0	0
TOTALSUMMOR:			Distans	Löptid	Ggr Löpn	Ggr Snabbhet	Ggr styrka	Tot ggr övr tr
			0	0:00:00	0	0	0	0

LÖPPASS 1								
Vecka	Dag	Datum	Plats	Sträcka	Tid	Km-tid	Dist uppvärmn	Tid uppvärmn
38	Mån	16-Sep						
Kommentarer:								
38	Tis	17-Sep						
Kommentarer:								
38	Ons	18-Sep						
Kommentarer:								
38	Tor	19-Sep						
Kommentarer:								
38	Fre	20-Sep						
Kommentarer:								
38	Lör	21-Sep						
Kommentarer:								
38	Sön	22-Sep						
Kommentarer:								
SUMMA VECKA	38		Distans	Löptid	Ggr Löpn	Ggr Snabbhet	Ggr styrka	Ggr övr träning
			0	0:00:00	0	0	0	0
TOTALSUMMOR:			Distans	Löptid	Ggr Löpn	Ggr Snabbhet	Ggr styrka	Tot ggr övr tr
			0	0:00:00	0	0	0	0
LÖPPASS 1								
Vecka	Dag	Datum	Plats	Sträcka	Tid	Km-tid	Dist uppvärmn	Tid uppvärmn
39	Mån	23-Sep						
Kommentarer:								
39	Tis	24-Sep						
Kommentarer:								
39	Ons	25-Sep						
Kommentarer:								
39	Tor	26-Sep						
Kommentarer:								
39	Fre	27-Sep						
Kommentarer:								
39	Lör	28-Sep						
Kommentarer:								
39	Sön	29-Sep						
Kommentarer:								
SUMMA VECKA	39		Distans	Löptid	Ggr Löpn	Ggr Snabbhet	Ggr styrka	Ggr övr träning
			0	0:00:00	0	0	0	0
TOTALSUMMOR:			Distans	Löptid	Ggr Löpn	Ggr Snabbhet	Ggr styrka	Tot ggr övr tr
			0	0:00:00	0	0	0	0
LÖPPASS 1								
Vecka	Dag	Datum	Plats	Sträcka	Tid	Km-tid	Dist uppvärmn	Tid uppvärmn
40	Mån	30-Sep						
Kommentarer:								

40	Tis	1-Oct						
Kommentarer:								
40	Ons	2-Oct						
Kommentarer:								
40	Tor	3-Oct						
Kommentarer:								
40	Fre	4-Oct						
Kommentarer:								
40	Lör	5-Oct						
Kommentarer:								
40	Sön	6-Oct						
Kommentarer:								
SUMMA VECKA	40		Distans	Löptid	Ggr Löpn	Ggr Snabbhet	Ggr styrka	Ggr övr träning
			0	0:00:00	0	0	0	0
TOTALSUMMOR:			Distans	Löptid	Ggr Löpn	Ggr Snabbhet	Ggr styrka	Tot ggr övr tr
			0	0:00:00	0	0	0	0
LÖPPASS 1								
Vecka	Dag	Datum	Plats	Sträcka	Tid	Km-tid	Dist uppvärmn	Tid uppvärmn
41	Mån	7-Oct						
Kommentarer:								
41	Tis	8-Oct						
Kommentarer:								
41	Ons	9-Oct						
Kommentarer:								
41	Tor	10-Oct						
Kommentarer:								
41	Fre	11-Oct						
Kommentarer:								
41	Lör	12-Oct						
Kommentarer:								
41	Sön	13-Oct						
Kommentarer:								
SUMMA VECKA	41		Distans	Löptid	Ggr Löpn	Ggr Snabbhet	Ggr styrka	Ggr övr träning
			0	0:00:00	0	0	0	0
TOTALSUMMOR:			Distans	Löptid	Ggr Löpn	Ggr Snabbhet	Ggr styrka	Tot ggr övr tr
			0	0:00:00	0	0	0	0
LÖPPASS 1								
Vecka	Dag	Datum	Plats	Sträcka	Tid	Km-tid	Dist uppvärmn	Tid uppvärmn
42	Mån	14-Oct						
Kommentarer:								
42	Tis	15-Oct						
Kommentarer:								
42	Ons	16-Oct						
Kommentarer:								

42	Tor	17-Oct						
Kommentarer:								
42	Fre	18-Oct						
Kommentarer:								
42	Lör	19-Oct						
Kommentarer:								
42	Sön	20-Oct						
Kommentarer:								
SUMMA VECKA	42		Distans	Löptid	Ggr Löpn	Ggr Snabbhet	Ggr styrka	Ggr övr träning
			0	0:00:00	0	0	0	0
TOTALSUMMOR:			Distans	Löptid	Ggr Löpn	Ggr Snabbhet	Ggr styrka	Tot ggr övr tr
			0	0:00:00	0	0	0	0
LÖPPASS 1								
Vecka	Dag	Datum	Plats	Sträcka	Tid	Km-tid	Dist uppvärmn	Tid uppvärmn
43	Mån	21-Oct						
Kommentarer:								
43	Tis	22-Oct						
Kommentarer:								
43	Ons	23-Oct						
Kommentarer:								
43	Tor	24-Oct						
Kommentarer:								
43	Fre	25-Oct						
Kommentarer:								
43	Lör	26-Oct						
Kommentarer:								
43	Sön	27-Oct						
Kommentarer:								
SUMMA VECKA	43		Distans	Löptid	Ggr Löpn	Ggr Snabbhet	Ggr styrka	Ggr övr träning
			0	0:00:00	0	0	0	0
TOTALSUMMOR:			Distans	Löptid	Ggr Löpn	Ggr Snabbhet	Ggr styrka	Tot ggr övr tr
			0	0:00:00	0	0	0	0
LÖPPASS 1								
Vecka	Dag	Datum	Plats	Sträcka	Tid	Km-tid	Dist uppvärmn	Tid uppvärmn
44	Mån	28-Oct						
Kommentarer:								
44	Tis	29-Oct						
Kommentarer:								
44	Ons	30-Oct						
Kommentarer:								
44	Tor	31-Oct						
Kommentarer:								
44	Fre	1-Nov						
Kommentarer:								

44	Lör	2-Nov						
Kommentarer:								
44	Sön	3-Nov						
Kommentarer:								
SUMMA VECKA	44		Distans	Löptid	Ggr Löpn	Ggr Snabbhet	Ggr styrka	Ggr övr träning
			0	0:00:00	0	0	0	0
TOTALSUMMOR:			Distans	Löptid	Ggr Löpn	Ggr Snabbhet	Ggr styrka	Tot ggr övr tr
			0	0:00:00	0	0	0	0
LÖPPASS 1								
Vecka	Dag	Datum	Plats	Sträcka	Tid	Km-tid	Dist uppvärmn	Tid uppvärmn
45	Mån	4-Nov						
Kommentarer:								
45	Tis	5-Nov						
Kommentarer:								
45	Ons	6-Nov						
Kommentarer:								
45	Tor	7-Nov						
Kommentarer:								
45	Fre	8-Nov						
Kommentarer:								
45	Lör	9-Nov						
Kommentarer:								
45	Sön	10-Nov						
Kommentarer:								
SUMMA VECKA	45		Distans	Löptid	Ggr Löpn	Ggr Snabbhet	Ggr styrka	Ggr övr träning
			0	0:00:00	0	0	0	0
TOTALSUMMOR:			Distans	Löptid	Ggr Löpn	Ggr Snabbhet	Ggr styrka	Tot ggr övr tr
			0	0:00:00	0	0	0	0
LÖPPASS 1								
Vecka	Dag	Datum	Plats	Sträcka	Tid	Km-tid	Dist uppvärmn	Tid uppvärmn
46	Mån	11-Nov						
Kommentarer:								
46	Tis	12-Nov						
Kommentarer:								
46	Ons	13-Nov						
Kommentarer:								
46	Tor	14-Nov						
Kommentarer:								
46	Fre	15-Nov						
Kommentarer:								
46	Lör	16-Nov						
Kommentarer:								
46	Sön	17-Nov						
Kommentarer:								

SUMMA VECKA 46	Distans	Löptid	Ggr Löpn	Ggr Snabbhet	Ggr styrka	Ggr övr träning
	0	0:00:00	0	0	0	0
TOTALSUMMOR:	Distans	Löptid	Ggr Löpn	Ggr Snabbhet	Ggr styrka	Tot ggr övr tr
	0	0:00:00	0	0	0	0

LÖPPASS 1

Vecka	Dag	Datum	Plats	Sträcka	Tid	Km-tid	Dist uppvärmn	Tid uppvärmn
47	Mån	18-Nov						
Kommentarer:								
47	Tis	19-Nov						
Kommentarer:								
47	Ons	20-Nov						
Kommentarer:								
47	Tor	21-Nov						
Kommentarer:								
47	Fre	22-Nov						
Kommentarer:								
47	Lör	23-Nov						
Kommentarer:								
47	Sön	24-Nov						
Kommentarer:								

SUMMA VECKA 47	Distans	Löptid	Ggr Löpn	Ggr Snabbhet	Ggr styrka	Ggr övr träning
	0	0:00:00	0	0	0	0
TOTALSUMMOR:	Distans	Löptid	Ggr Löpn	Ggr Snabbhet	Ggr styrka	Tot ggr övr tr
	0	0:00:00	0	0	0	0

LÖPPASS 1

Vecka	Dag	Datum	Plats	Sträcka	Tid	Km-tid	Dist uppvärmn	Tid uppvärmn
48	Mån	25-Nov						
Kommentarer:								
48	Tis	26-Nov						
Kommentarer:								
48	Ons	27-Nov						
Kommentarer:								
48	Tor	28-Nov						
Kommentarer:								
48	Fre	29-Nov						
Kommentarer:								
48	Lör	30-Nov						
Kommentarer:								
48	Sön	1-Dec						
Kommentarer:								

SUMMA VECKA 48	Distans	Löptid	Ggr Löpn	Ggr Snabbhet	Ggr styrka	Ggr övr träning
	0	0:00:00	0	0	0	0
TOTALSUMMOR:	Distans	Löptid	Ggr Löpn	Ggr Snabbhet	Ggr styrka	Tot ggr övr tr
	0	0:00:00	0	0	0	0

LÖPPASS 1								
Vecka	Dag	Datum	Plats	Sträcka	Tid	Km-tid	Dist uppvärmn	Tid uppvärmn
49	Mån	2-Dec						
Kommentarer:								
49	Tis	3-Dec						
Kommentarer:								
49	Ons	4-Dec						
Kommentarer:								
49	Tor	5-Dec						
Kommentarer:								
49	Fre	6-Dec						
Kommentarer:								
49	Lör	7-Dec						
Kommentarer:								
49	Sön	8-Dec						
Kommentarer:								
SUMMA VECKA	49		Distans	Löptid	Ggr Löpn	Ggr Snabbhet	Ggr styrka	Ggr övr träning
			0	0:00:00	0	0	0	0
TOTALSUMMOR:			Distans	Löptid	Ggr Löpn	Ggr Snabbhet	Ggr styrka	Tot ggr övr tr
			0	0:00:00	0	0	0	0
LÖPPASS 1								
Vecka	Dag	Datum	Plats	Sträcka	Tid	Km-tid	Dist uppvärmn	Tid uppvärmn
50	Mån	9-Dec						
Kommentarer:								
50	Tis	10-Dec						
Kommentarer:								
50	Ons	11-Dec						
Kommentarer:								
50	Tor	12-Dec						
Kommentarer:								
50	Fre	13-Dec						
Kommentarer:								
50	Lör	14-Dec						
Kommentarer:								
50	Sön	15-Dec						
Kommentarer:								
SUMMA VECKA	50		Distans	Löptid	Ggr Löpn	Ggr Snabbhet	Ggr styrka	Ggr övr träning
			0	0:00:00	0	0	0	0
TOTALSUMMOR:			Distans	Löptid	Ggr Löpn	Ggr Snabbhet	Ggr styrka	Tot ggr övr tr
			0	0:00:00	0	0	0	0
LÖPPASS 1								
Vecka	Dag	Datum	Plats	Sträcka	Tid	Km-tid	Dist uppvärmn	Tid uppvärmn
51	Mån	16-Dec						

Kommentarer:								
51	Tis	17-Dec						
Kommentarer:								
51	Ons	18-Dec						
Kommentarer:								
51	Tor	19-Dec						
Kommentarer:								
51	Fre	20-Dec						
Kommentarer:								
51	Lör	21-Dec						
Kommentarer:								
51	Sön	22-Dec						
Kommentarer:								
SUMMA VECKA	51		Distans	Löptid	Ggr Löpn	Ggr Snabbhet	Ggr styrka	Ggr övr träning
			0	0:00:00	0	0	0	0
TOTALSUMMOR:			Distans	Löptid	Ggr Löpn	Ggr Snabbhet	Ggr styrka	Tot ggr övr tr
			0	0:00:00	0	0	0	0
LÖPPASS 1								
Vecka	Dag	Datum	Plats	Sträcka	Tid	Km-tid	Dist uppvärmn	Tid uppvärmn
52	Mån	23-Dec						
Kommentarer:								
52	Tis	24-Dec						
Kommentarer:								
52	Ons	25-Dec						
Kommentarer:								
52	Tor	26-Dec						
Kommentarer:								
52	Fre	27-Dec						
Kommentarer:								
52	Lör	28-Dec						
Kommentarer:								
52	Sön	29-Dec						
Kommentarer:								
SUMMA VECKA	52		Distans	Löptid	Ggr Löpn	Ggr Snabbhet	Ggr styrka	Ggr övr träning
			0	0:00:00	0	0	0	0
TOTALSUMMOR:			Distans	Löptid	Ggr Löpn	Ggr Snabbhet	Ggr styrka	Tot ggr övr tr
			0	0:00:00	0	0	0	0
LÖPPASS 1								
Vecka	Dag	Datum	Plats	Sträcka	Tid	Km-tid	Dist uppvärmn	Tid uppvärmn
53	Mån	30-Dec						
Kommentarer:								
53	Tis	31-Dec						
Kommentarer:								
53	Ons	1-Jan						

Kommentarer:							
53	Tor	2-Jan					
Kommentarer:							
53	Fre	3-Jan					
Kommentarer:							
53	Lör	4-Jan					
Kommentarer:							
53	Sön	5-Jan					
Kommentarer:							
SUMMA VECKA	53	Distans	Löptid	Ggr Löpn	Ggr Snabbhet	Ggr styrka	Ggr övr träning
		0	0:00:00	0	0	0	0
TOTALSUMMOR:		Distans	Löptid	Ggr Löpn	Ggr Snabbhet	Ggr styrka	Tot ggr övr tr
		0	0:00:00	0	0	0	0

Förbättringsförslag?

Ändringshistoria

ÖVRIG TRÄNING 1							LÖPPASS 2
Dist nedjogg	Tid Nedjogg	Snabbhet	Styrka	Övrig träning	Tid övr trän	Plats	
Tid övr trän	Tot ggr	Totaltid	Vikt:		Vilopuls:		
0:00:00	0	0:00:00					
Tot tid övr trän	Tot ggr	Totaltid	GENOMSnitt :	Distans/v	Löptid/v	Ggr/v	
0:00:00	0	0:00:00		0	0:00:00	0	
ÖVRIG TRÄNING 1							LÖPPASS 2
Dist nedjogg	Tid Nedjogg	Snabbhet	Styrka	Övrig träning	Tid övr trän	Plats	
Tid övr trän	Tot ggr	Totaltid	Vikt:		Vilopuls:		
0:00:00	0	0:00:00					
Tot tid övr trän	Tot ggr	Totaltid	GENOMSnitt :	Distans/v	Löptid/v	Ggr/v	
0:00:00	0	0:00:00		0	0:00:00	0	

ÖVRIG TRÄNING 1				LÖPPASS 2		
Dist nedjogg	Tid Nedjogg	Snabbhet	Styrka	Övrig träning	Tid övr trän	Plats
Tid övr trän	Tot ggr	Totaltid	Vikt:		Vilopuls:	
0:00:00	0	0:00:00				
Tot tid övr trän	Tot ggr	Totaltid	GENOMSnitt :	Distans/v	Löptid/v	Ggr/v
0:00:00	0	0:00:00		0	0:00:00	0

ÖVRIG TRÄNING 1				LÖPPASS 2		
Dist nedjogg	Tid Nedjogg	Snabbhet	Styrka	Övrig träning	Tid övr trän	Plats
Tid övr trän	Tot ggr	Totaltid	Vikt:		Vilopuls:	
0:00:00	0	0:00:00				
Tot tid övr trän	Tot ggr	Totaltid	GENOMSnitt :	Distans/v	Löptid/v	Ggr/v
0:00:00	0	0:00:00		0	0:00:00	0

ÖVRIG TRÄNING 1				LÖPPASS 2		
Dist nedjogg	Tid Nedjogg	Snabbhet	Styrka	Övrig träning	Tid övr trän	Plats

Tid övr trän	Tot ggr	Totaltid	Vikt:		Vilopuls:	
0:00:00	0	0:00:00				
Tot tid övr trän	Tot ggr	Totaltid	GENOMSnitt :	Distans/v	Löptid/v	Ggr/v
0:00:00	0	0:00:00		0	0:00:00	0

ÖVRIG TRÄNING 1 **LÖPPASS 2**

Dist nedjogg	Tid Nedjogg	Snabbhet	Styrka	Övrig träning	Tid övr trän	Plats

Tid övr trän	Tot ggr	Totaltid	Vikt:		Vilopuls:	
0:00:00	0	0:00:00				
Tot tid övr trän	Tot ggr	Totaltid	GENOMSnitt :	Distans/v	Löptid/v	Ggr/v
0:00:00	0	0:00:00		0	0:00:00	0

ÖVRIG TRÄNING 1 **LÖPPASS 2**

Dist nedjogg	Tid Nedjogg	Snabbhet	Styrka	Övrig träning	Tid övr trän	Plats

Tid övr trän	Tot ggr	Totaltid	Vikt:		Vilopuls:	
0:00:00	0	0:00:00				
Tot tid övr trän	Tot ggr	Totaltid	GENOMSnitt :	Distans/v	Löptid/v	Ggr/v
0:00:00	0	0:00:00		0	0:00:00	0

ÖVRIG TRÄNING 1 LÖPPASS 2

Dist nedjogg	Tid Nedjogg	Snabbhet	Styrka	Övrig träning	Tid övr trän	Plats

Tid övr trän	Tot ggr	Totaltid	Vikt:		Vilopuls:	
0:00:00	0	0:00:00				
Tot tid övr trän	Tot ggr	Totaltid	GENOMSnitt :	Distans/v	Löptid/v	Ggr/v
0:00:00	0	0:00:00		0	0:00:00	0

ÖVRIG TRÄNING 1 LÖPPASS 2

Dist nedjogg	Tid Nedjogg	Snabbhet	Styrka	Övrig träning	Tid övr trän	Plats

Tid övr trän	Tot ggr	Totaltid	Vikt:		Vilopuls:	
0:00:00	0	0:00:00				
Tot tid övr trän	Tot ggr	Totaltid	GENOMSnitt :	Distans/v	Löptid/v	Ggr/v

0:00:00	0	0:00:00		0	0:00:00	0
---------	---	---------	--	---	---------	---



ÖVRIG TRÄNING 1

LÖPPASS 2

Dist nedjogg	Tid Nedjogg	Snabbhet	Styrka	Övrig träning	Tid övr trän	Plats

Tid övr trän	Tot ggr	Totaltid	Vikt:	Vilopuls:
--------------	---------	----------	-------	-----------

0:00:00	0	0:00:00		
---------	---	---------	--	--

Tot tid övr trän	Tot ggr	Totaltid	GENOMSnitt :	Distans/v	Löptid/v	Ggr/v
0:00:00	0	0:00:00		0	0:00:00	0



ÖVRIG TRÄNING 1

LÖPPASS 2

Dist nedjogg	Tid Nedjogg	Snabbhet	Styrka	Övrig träning	Tid övr trän	Plats

Tid övr trän	Tot ggr	Totaltid	Vikt:	Vilopuls:
--------------	---------	----------	-------	-----------

0:00:00	0	0:00:00		
---------	---	---------	--	--

Tot tid övr trän	Tot ggr	Totaltid	GENOMSnitt :	Distans/v	Löptid/v	Ggr/v
0:00:00	0	0:00:00		0	0:00:00	0



ÖVRIG TRÄNING 1

LÖPPASS 2

Dist nedjogg	Tid Nedjogg	Snabbhet	Styrka	Övrig träning	Tid övr trän	Plats
--------------	-------------	----------	--------	---------------	--------------	-------

Tid övr trän	Tot ggr	Totaltid	Vikt:		Vilopuls:	
0:00:00	0	0:00:00				
Tot tid övr trän	Tot ggr	Totaltid	GENOMSnitt :	Distans/v	Löptid/v	Ggr/v
0:00:00	0	0:00:00		0	0:00:00	0



ÖVRIG TRÄNING 1				LÖPPASS 2		
Dist nedjogg	Tid Nedjogg	Snabbhet	Styrka	Övrig träning	Tid övr trän	Plats

Tid övr trän	Tot ggr	Totaltid	Vikt:		Vilopuls:	
0:00:00	0	0:00:00				
Tot tid övr trän	Tot ggr	Totaltid	GENOMSnitt :	Distans/v	Löptid/v	Ggr/v
0:00:00	0	0:00:00		0	0:00:00	0



ÖVRIG TRÄNING 1				LÖPPASS 2		
Dist nedjogg	Tid Nedjogg	Snabbhet	Styrka	Övrig träning	Tid övr trän	Plats

Tid övr trän	Tot ggr	Totaltid	Vikt:		Vilopuls:	
0:00:00	0	0:00:00				
Tot tid övr trän	Tot ggr	Totaltid	GENOMSnitt :	Distans/v	Löptid/v	Ggr/v
0:00:00	0	0:00:00		0	0:00:00	0
ÖVRIG TRÄNING 1				LÖPPASS 2		
Dist nedjogg	Tid Nedjogg	Snabbhet	Styrka	Övrig träning	Tid övr trän	Plats
Tid övr trän	Tot ggr	Totaltid	Vikt:		Vilopuls:	
0:00:00	0	0:00:00				
Tot tid övr trän	Tot ggr	Totaltid	GENOMSnitt :	Distans/v	Löptid/v	Ggr/v
0:00:00	0	0:00:00		0	0:00:00	0
ÖVRIG TRÄNING 1				LÖPPASS 2		
Dist nedjogg	Tid Nedjogg	Snabbhet	Styrka	Övrig träning	Tid övr trän	Plats
Tid övr trän	Tot ggr	Totaltid	Vikt:		Vilopuls:	
0:00:00	0	0:00:00				

Tot tid övr trän	Tot ggr	Totaltid	GENOMSnitt :	Distans/v	Löptid/v	Ggr/v
0:00:00	0	0:00:00		0	0:00:00	0



ÖVRIG TRÄNING 1 **LÖPPASS 2**

Dist nedjogg	Tid Nedjogg	Snabbhet	Styrka	Övrig träning	Tid övr trän	Plats

Tid övr trän	Tot ggr	Totaltid	Vikt:	Vilopuls:
0:00:00	0	0:00:00		

Tot tid övr trän	Tot ggr	Totaltid	GENOMSnitt :	Distans/v	Löptid/v	Ggr/v
0:00:00	0	0:00:00		0	0:00:00	0



ÖVRIG TRÄNING 1 **LÖPPASS 2**

Dist nedjogg	Tid Nedjogg	Snabbhet	Styrka	Övrig träning	Tid övr trän	Plats

Tid övr trän	Tot ggr	Totaltid	Vikt:	Vilopuls:
0:00:00	0	0:00:00		

Tot tid övr trän	Tot ggr	Totaltid	GENOMSnitt :	Distans/v	Löptid/v	Ggr/v
0:00:00	0	0:00:00		0	0:00:00	0



ÖVRIG TRÄNING 1 **LÖPPASS 2**

Dist nedjogg	Tid Nedjogg	Snabbhet	Styrka	Övrig träning	Tid övr trän	Plats

Tid övr trän	Tot ggr	Totaltid	Vikt:	Vilopuls:		
0:00:00	0	0:00:00				
Tot tid övr trän	Tot ggr	Totaltid	GENOMSnitt :	Distans/v	Löptid/v	Ggr/v
0:00:00	0	0:00:00		0	0:00:00	0

ÖVRIG TRÄNING 1 **LÖPPASS 2**

Dist nedjogg	Tid Nedjogg	Snabbhet	Styrka	Övrig träning	Tid övr trän	Plats

Tid övr trän	Tot ggr	Totaltid	Vikt:	Vilopuls:		
0:00:00	0	0:00:00				
Tot tid övr trän	Tot ggr	Totaltid	GENOMSnitt :	Distans/v	Löptid/v	Ggr/v
0:00:00	0	0:00:00		0	0:00:00	0

ÖVRIG TRÄNING 1 **LÖPPASS 2**

Dist nedjogg	Tid Nedjogg	Snabbhet	Styrka	Övrig träning	Tid övr trän	Plats

--	--	--	--	--	--	--

Tid övr trän	Tot ggr	Totaltid	Vikt:		Vilopuls:	
---------------------	----------------	-----------------	--------------	--	------------------	--

0:00:00	0	0:00:00				
---------	---	---------	--	--	--	--

Tot tid övr trän	Tot ggr	Totaltid	GENOMSnitt :	Distans/v	Löptid/v	Ggr/v
-------------------------	----------------	-----------------	---------------------	------------------	-----------------	--------------

0:00:00	0	0:00:00		0	0:00:00	0
---------	---	---------	--	---	---------	---



ÖVRIG TRÄNING 1				LÖPPASS 2		
------------------------	--	--	--	------------------	--	--

Dist nedjogg	Tid Nedjogg	Snabbhet	Styrka	Övrig träning	Tid övr trän	Plats
---------------------	--------------------	-----------------	---------------	----------------------	---------------------	--------------

--	--	--	--	--	--	--

--	--	--	--	--	--	--

--	--	--	--	--	--	--

--	--	--	--	--	--	--

--	--	--	--	--	--	--

--	--	--	--	--	--	--

--	--	--	--	--	--	--

--	--	--	--	--	--	--

--	--	--	--	--	--	--

--	--	--	--	--	--	--

--	--	--	--	--	--	--

--	--	--	--	--	--	--

Tid övr trän	Tot ggr	Totaltid	Vikt:		Vilopuls:	
---------------------	----------------	-----------------	--------------	--	------------------	--

0:00:00	0	0:00:00				
---------	---	---------	--	--	--	--

Tot tid övr trän	Tot ggr	Totaltid	GENOMSnitt :	Distans/v	Löptid/v	Ggr/v
-------------------------	----------------	-----------------	---------------------	------------------	-----------------	--------------

0:00:00	0	0:00:00		0	0:00:00	0
---------	---	---------	--	---	---------	---



ÖVRIG TRÄNING 1				LÖPPASS 2		
------------------------	--	--	--	------------------	--	--

Dist nedjogg	Tid Nedjogg	Snabbhet	Styrka	Övrig träning	Tid övr trän	Plats
---------------------	--------------------	-----------------	---------------	----------------------	---------------------	--------------

--	--	--	--	--	--	--

--	--	--	--	--	--	--

--	--	--	--	--	--	--

--	--	--	--	--	--	--

--	--	--	--	--	--	--

--	--	--	--	--	--	--

--	--	--	--	--	--	--

--	--	--	--	--	--	--

--	--	--	--	--	--	--

--	--	--	--	--	--	--

--	--	--	--	--	--	--

--	--	--	--	--	--	--

Tid övr trän	Tot ggr	Totaltid	Vikt:		Vilopuls:	
---------------------	----------------	-----------------	--------------	--	------------------	--

0:00:00	0	0:00:00				
Tot tid övr trän	Tot ggr	Totaltid	GENOMSnitt :	Distans/v	Löptid/v	Ggr/v
0:00:00	0	0:00:00		0	0:00:00	0



ÖVRIG TRÄNING 1				LÖPPASS 2		
Dist nedjogg	Tid Nedjogg	Snabbhet	Styrka	Övrig träning	Tid övr trän	Plats

Tid övr trän	Tot ggr	Totaltid	Vikt:	Vilopuls:
0:00:00	0	0:00:00		

Tot tid övr trän	Tot ggr	Totaltid	GENOMSnitt :	Distans/v	Löptid/v	Ggr/v
0:00:00	0	0:00:00		0	0:00:00	0



ÖVRIG TRÄNING 1				LÖPPASS 2		
Dist nedjogg	Tid Nedjogg	Snabbhet	Styrka	Övrig träning	Tid övr trän	Plats

Tid övr trän	Tot ggr	Totaltid	Vikt:	Vilopuls:
0:00:00	0	0:00:00		

Tot tid övr trän	Tot ggr	Totaltid	GENOMSnitt :	Distans/v	Löptid/v	Ggr/v
0:00:00	0	0:00:00		0	0:00:00	0



ÖVRIG TRÄNING 1				LÖPPASS 2		
Dist nedjogg	Tid Nedjogg	Snabbhet	Styrka	Övrig träning	Tid övr trän	Plats
Tid övr trän	Tot ggr	Totaltid	Vikt:		Vilopuls:	
0:00:00	0	0:00:00				
Tot tid övr trän	Tot ggr	Totaltid	GENOMSnitt :	Distans/v	Löptid/v	Ggr/v
0:00:00	0	0:00:00		0	0:00:00	0

ÖVRIG TRÄNING 1				LÖPPASS 2		
Dist nedjogg	Tid Nedjogg	Snabbhet	Styrka	Övrig träning	Tid övr trän	Plats
Tid övr trän	Tot ggr	Totaltid	Vikt:		Vilopuls:	
0:00:00	0	0:00:00				
Tot tid övr trän	Tot ggr	Totaltid	GENOMSnitt :	Distans/v	Löptid/v	Ggr/v
0:00:00	0	0:00:00		0	0:00:00	0

ÖVRIG TRÄNING 1				LÖPPASS 2		
Dist nedjogg	Tid Nedjogg	Snabbhet	Styrka	Övrig träning	Tid övr trän	Plats

Tid övr trän	Tot ggr	Totaltid	Vikt:	Vilopuls:		
0:00:00	0	0:00:00				
Tot tid övr trän	Tot ggr	Totaltid	GENOMSnitt :	Distans/v	Löptid/v	Ggr/v
0:00:00	0	0:00:00		0	0:00:00	0

ÖVRIG TRÄNING 1

LÖPPASS 2

Dist nedjogg	Tid Nedjogg	Snabbhet	Styrka	Övrig träning	Tid övr trän	Plats

Tid övr trän	Tot ggr	Totaltid	Vikt:	Vilopuls:		
0:00:00	0	0:00:00				
Tot tid övr trän	Tot ggr	Totaltid	GENOMSnitt :	Distans/v	Löptid/v	Ggr/v
0:00:00	0	0:00:00		0	0:00:00	0

ÖVRIG TRÄNING 1

LÖPPASS 2

Dist nedjogg	Tid Nedjogg	Snabbhet	Styrka	Övrig träning	Tid övr trän	Plats

Tid övr trän	Tot ggr	Totaltid	Vikt:		Vilopuls:	
0:00:00	0	0:00:00				
Tot tid övr trän	Tot ggr	Totaltid	GENOMSnitt :	Distans/v	Löptid/v	Ggr/v
0:00:00	0	0:00:00		0	0:00:00	0
			ÖVRIG TRÄNING 1			LÖPPASS 2
Dist nedjogg	Tid Nedjogg	Snabbhet	Styrka	Övrig träning	Tid övr trän	Plats
Tid övr trän	Tot ggr	Totaltid	Vikt:		Vilopuls:	
0:00:00	0	0:00:00				
Tot tid övr trän	Tot ggr	Totaltid	GENOMSnitt :	Distans/v	Löptid/v	Ggr/v
0:00:00	0	0:00:00		0	0:00:00	0
			ÖVRIG TRÄNING 1			LÖPPASS 2
Dist nedjogg	Tid Nedjogg	Snabbhet	Styrka	Övrig träning	Tid övr trän	Plats
Tid övr trän	Tot ggr	Totaltid	Vikt:		Vilopuls:	
0:00:00	0	0:00:00				
Tot tid övr trän	Tot ggr	Totaltid	GENOMSnitt :	Distans/v	Löptid/v	Ggr/v
0:00:00	0	0:00:00		0	0:00:00	0

ÖVRIG TRÄNING 1				LÖPPASS 2		
Dist nedjogg	Tid Nedjogg	Snabbhet	Styrka	Övrig träning	Tid övr trän	Plats
Tid övr trän	Tot ggr	Totaltid	Vikt:		Vilopuls:	
0:00:00	0	0:00:00				
Tot tid övr trän	Tot ggr	Totaltid	GENOMSnitt :	Distans/v	Löptid/v	Ggr/v
0:00:00	0	0:00:00		0	0:00:00	0

ÖVRIG TRÄNING 1				LÖPPASS 2		
Dist nedjogg	Tid Nedjogg	Snabbhet	Styrka	Övrig träning	Tid övr trän	Plats
Tid övr trän	Tot ggr	Totaltid	Vikt:		Vilopuls:	
0:00:00	0	0:00:00				
Tot tid övr trän	Tot ggr	Totaltid	GENOMSnitt :	Distans/v	Löptid/v	Ggr/v
0:00:00	0	0:00:00		0	0:00:00	0

ÖVRIG TRÄNING 1				LÖPPASS 2		
Dist nedjogg	Tid Nedjogg	Snabbhet	Styrka	Övrig träning	Tid övr trän	Plats

Tid övr trän	Tot ggr	Totaltid	Vikt:		Vilopuls:	
0:00:00	0	0:00:00				

Tot tid övr trän	Tot ggr	Totaltid	GENOMSNITT :	Distans/v	Löptid/v	Ggr/v
0:00:00	0	0:00:00		0	0:00:00	0



ÖVRIG TRÄNING 1 LÖPPASS 2

Dist nedjogg	Tid Nedjogg	Snabbhet	Styrka	Övrig träning	Tid övr trän	Plats

Tid övr trän	Tot ggr	Totaltid	Vikt:		Vilopuls:	
0:00:00	0	0:00:00				

Tot tid övr trän	Tot ggr	Totaltid	GENOMSNITT :	Distans/v	Löptid/v	Ggr/v
0:00:00	0	0:00:00		0	0:00:00	0



ÖVRIG TRÄNING 1 LÖPPASS 2

Dist nedjogg	Tid Nedjogg	Snabbhet	Styrka	Övrig träning	Tid övr trän	Plats

Tid övr trän	Tot ggr	Totaltid	Vikt:	Vilopuls:		
0:00:00	0	0:00:00				
Tot tid övr trän	Tot ggr	Totaltid	GENOMSnitt :	Distans/v	Löptid/v	Ggr/v
0:00:00	0	0:00:00		0	0:00:00	0

Sträcka	Tid	Km-tid	Dist uppvärmn	Tid uppvärmn	Dist nedjogg	Tid Nedjogg

Ggr snabbhet/v	Ggr styrka/v	Ggr övr trän/v	Tid övr trän/v	Tot ggr/v	Totaltid/v
0	0	0	0:00:00	0	0:00:00

Sträcka	Tid	Km-tid	Dist uppvärmn	Tid uppvärmn	Dist nedjogg	Tid Nedjogg

Ggr snabbhet/v	Ggr styrka/v	Ggr övr trän/v	Tid övr trän/v	Tot ggr/v	Totaltid/v
0	0	0	0:00:00	0	0:00:00

Sträcka	Tid	Km-tid	Dist uppvärmn	Tid uppvärmn	Dist nedjogg	Tid Nedjogg

Ggr snabbhet/v	Ggr styrka/v	Ggr övr trän/v	Tid övr trän/v	Tot ggr/v	Totaltid/v
0	0	0	0:00:00	0	0:00:00

Sträcka	Tid	Km-tid	Dist uppvärmn	Tid uppvärmn	Dist nedjogg	Tid Nedjogg

Ggr snabbhet/v	Ggr styrka/v	Ggr övr trän/v	Tid övr trän/v	Tot ggr/v	Totaltid/v
0	0	0	0:00:00	0	0:00:00

Sträcka	Tid	Km-tid	Dist uppvärmn	Tid uppvärmn	Dist nedjogg	Tid Nedjogg

Ggr snabbhet/v	Ggr styrka/v	Ggr övr trän/v	Tid övr trän/v	Tot ggr/v	Totaltid/v
0	0	0	0:00:00	0	0:00:00



Sträcka	Tid	Km-tid	Dist uppvärmn	Tid uppvärmn	Dist nedjogg	Tid Nedjogg

Ggr snabbhet/v	Ggr styrka/v	Ggr övr trän/v	Tid övr trän/v	Tot ggr/v	Totaltid/v
0	0	0	0:00:00	0	0:00:00



Sträcka	Tid	Km-tid	Dist uppvärmn	Tid uppvärmn	Dist nedjogg	Tid Nedjogg

--

Ggr snabbhet/v	Ggr styrka/v	Ggr övr trän/v	Tid övr trän/v	Tot ggr/v	Totaltid/v
0	0	0	0:00:00	0	0:00:00

--

Sträcka	Tid	Km-tid	Dist uppvärmn	Tid uppvärmn	Dist nedjogg	Tid Nedjogg

--	--	--	--	--	--	--

--	--	--	--	--	--	--

--	--	--	--	--	--	--

--	--	--	--	--	--	--

--	--	--	--	--	--	--

--	--	--	--	--	--	--

--

Ggr snabbhet/v	Ggr styrka/v	Ggr övr trän/v	Tid övr trän/v	Tot ggr/v	Totaltid/v
0	0	0	0:00:00	0	0:00:00

--

Sträcka	Tid	Km-tid	Dist uppvärmn	Tid uppvärmn	Dist nedjogg	Tid Nedjogg

--	--	--	--	--	--	--

--	--	--	--	--	--	--

--	--	--	--	--	--	--

--	--	--	--	--	--	--

--	--	--	--	--	--	--

--	--	--	--	--	--	--

--

Ggr snabbhet/v	Ggr styrka/v	Ggr övr trän/v	Tid övr trän/v	Tot ggr/v	Totaltid/v
----------------	--------------	----------------	----------------	-----------	------------

0	0	0	0:00:00	0	0:00:00	
Sträcka	Tid	Km-tid	Dist uppvärmn	Tid uppvärmn	Dist nedjogg	Tid Nedjogg

Ggr snabbhet/v	Ggr styrka/v	Ggr övr trän/v	Tid övr trän/v	Tot ggr/v	Totaltid/v	
0	0	0	0:00:00	0	0:00:00	
Sträcka	Tid	Km-tid	Dist uppvärmn	Tid uppvärmn	Dist nedjogg	Tid Nedjogg

Ggr snabbhet/v	Ggr styrka/v	Ggr övr trän/v	Tid övr trän/v	Tot ggr/v	Totaltid/v	
0	0	0	0:00:00	0	0:00:00	
Sträcka	Tid	Km-tid	Dist uppvärmn	Tid uppvärmn	Dist nedjogg	Tid Nedjogg

Ggr snabbhet/v	Ggr styrka/v	Ggr övr trän/v	Tid övr trän/v	Tot ggr/v	Totaltid/v
0	0	0	0:00:00	0	0:00:00

Sträcka	Tid	Km-tid	Dist uppvärmn	Tid uppvärmn	Dist nedjogg	Tid Nedjogg

Ggr snabbhet/v	Ggr styrka/v	Ggr övr trän/v	Tid övr trän/v	Tot ggr/v	Totaltid/v
0	0	0	0:00:00	0	0:00:00

Sträcka	Tid	Km-tid	Dist uppvärmn	Tid uppvärmn	Dist nedjogg	Tid Nedjogg

--	--	--	--	--	--	--

Ggr snabbhet/v	Ggr styrka/v	Ggr övr trän/v	Tid övr trän/v	Tot ggr/v	Totaltid/v
0	0	0	0:00:00	0	0:00:00



Sträcka	Tid	Km-tid	Dist uppvärmn	Tid uppvärmn	Dist nedjogg	Tid Nedjogg

--	--	--	--	--	--	--

--	--	--	--	--	--	--

--	--	--	--	--	--	--

--	--	--	--	--	--	--

--	--	--	--	--	--	--

--	--	--	--	--	--	--

Ggr snabbhet/v	Ggr styrka/v	Ggr övr trän/v	Tid övr trän/v	Tot ggr/v	Totaltid/v
0	0	0	0:00:00	0	0:00:00



Sträcka	Tid	Km-tid	Dist uppvärmn	Tid uppvärmn	Dist nedjogg	Tid Nedjogg

--	--	--	--	--	--	--

--	--	--	--	--	--	--

--	--	--	--	--	--	--

--	--	--	--	--	--	--

--	--	--	--	--	--	--

--	--	--	--	--	--	--

--	--	--	--	--	--	--

Ggr snabbhet/v	Ggr styrka/v	Ggr övr trän/v	Tid övr trän/v	Tot ggr/v	Totaltid/v
0	0	0	0:00:00	0	0:00:00



Sträcka	Tid	Km-tid	Dist uppvärmn	Tid uppvärmn	Dist nedjogg	Tid Nedjogg

--	--	--	--	--	--	--

--	--	--	--	--	--	--

--	--	--	--	--	--	--

--	--	--	--	--	--	--

--	--	--	--	--	--	--

--	--	--	--	--	--	--

Ggr snabbhet/v	Ggr styrka/v	Ggr övr trän/v	Tid övr trän/v	Tot ggr/v	Totaltid/v
0	0	0	0:00:00	0	0:00:00



Sträcka	Tid	Km-tid	Dist uppvärmn	Tid uppvärmn	Dist nedjogg	Tid Nedjogg

--	--	--	--	--	--	--

--	--	--	--	--	--	--

--	--	--	--	--	--	--

--	--	--	--	--	--	--

--	--	--	--	--	--	--

--	--	--	--	--	--	--

Ggr snabbhet/v	Ggr styrka/v	Ggr övr trän/v	Tid övr trän/v	Tot ggr/v	Totaltid/v
0	0	0	0:00:00	0	0:00:00



Sträcka	Tid	Km-tid	Dist uppvärmn	Tid uppvärmn	Dist nedjogg	Tid Nedjogg

Ggr snabbhet/v	Ggr styrka/v	Ggr övr trän/v	Tid övr trän/v	Tot ggr/v	Totaltid/v
0	0	0	0:00:00	0	0:00:00

Sträcka	Tid	Km-tid	Dist uppvärmn	Tid uppvärmn	Dist nedjogg	Tid Nedjogg

Ggr snabbhet/v	Ggr styrka/v	Ggr övr trän/v	Tid övr trän/v	Tot ggr/v	Totaltid/v
0	0	0	0:00:00	0	0:00:00

Sträcka	Tid	Km-tid	Dist uppvärmn	Tid uppvärmn	Dist nedjogg	Tid Nedjogg

Ggr snabbhet/v	Ggr styrka/v	Ggr övr trän/v	Tid övr trän/v	Tot ggr/v	Totaltid/v
0	0	0	0:00:00	0	0:00:00

Sträcka	Tid	Km-tid	Dist uppvärmn	Tid uppvärmn	Dist nedjogg	Tid Nedjogg

--	--	--	--	--	--	--

--	--	--	--	--	--	--

--	--	--	--	--	--	--

--	--	--	--	--	--	--

--	--	--	--	--	--	--

--	--	--	--	--	--	--

Ggr snabbhet/v	Ggr styrka/v	Ggr övr trän/v	Tid övr trän/v	Tot ggr/v	Totaltid/v
0	0	0	0:00:00	0	0:00:00

Sträcka	Tid	Km-tid	Dist uppvärmn	Tid uppvärmn	Dist nedjogg	Tid Nedjogg

--	--	--	--	--	--	--

--	--	--	--	--	--	--

--	--	--	--	--	--	--

--	--	--	--	--	--	--

--	--	--	--	--	--	--

--	--	--	--	--	--	--

Ggr snabbhet/v	Ggr styrka/v	Ggr övr trän/v	Tid övr trän/v	Tot ggr/v	Totaltid/v
0	0	0	0:00:00	0	0:00:00



Sträcka	Tid	Km-tid	Dist uppvärmn	Tid uppvärmn	Dist nedjogg	Tid Nedjogg

--	--	--	--	--	--	--

--	--	--	--	--	--	--

--	--	--	--	--	--	--

--	--	--	--	--	--	--

--	--	--	--	--	--	--

--	--	--	--	--	--	--

Ggr snabbhet/v	Ggr styrka/v	Ggr övr trän/v	Tid övr trän/v	Tot ggr/v	Totaltid/v
0	0	0	0:00:00	0	0:00:00



Sträcka	Tid	Km-tid	Dist uppvärmn	Tid uppvärmn	Dist nedjogg	Tid Nedjogg

--	--	--	--	--	--	--

--	--	--	--	--	--	--

--	--	--	--	--	--	--

--	--	--	--	--	--	--

--	--	--	--	--	--	--

--	--	--	--	--	--	--

Ggr snabbhet/v	Ggr styrka/v	Ggr övr trän/v	Tid övr trän/v	Tot ggr/v	Totaltid/v
0	0	0	0:00:00	0	0:00:00



Sträcka	Tid	Km-tid	Dist uppvärmn	Tid uppvärmn	Dist nedjogg	Tid Nedjogg

Ggr snabbhet/v	Ggr styrka/v	Ggr övr trän/v	Tid övr trän/v	Tot ggr/v	Totaltid/v
0	0	0	0:00:00	0	0:00:00



Sträcka	Tid	Km-tid	Dist uppvärmn	Tid uppvärmn	Dist nedjogg	Tid Nedjogg

Ggr snabbhet/v	Ggr styrka/v	Ggr övr trän/v	Tid övr trän/v	Tot ggr/v	Totaltid/v
0	0	0	0:00:00	0	0:00:00



Sträcka	Tid	Km-tid	Dist uppvärmn	Tid uppvärmn	Dist nedjogg	Tid Nedjogg

Ggr snabbhet/v	Ggr styrka/v	Ggr övr trän/v	Tid övr trän/v	Tot ggr/v	Totaltid/v
0	0	0	0:00:00	0	0:00:00

Sträcka	Tid	Km-tid	Dist uppvärmn	Tid uppvärmn	Dist nedjogg	Tid Nedjogg

Ggr snabbhet/v	Ggr styrka/v	Ggr övr trän/v	Tid övr trän/v	Tot ggr/v	Totaltid/v
0	0	0	0:00:00	0	0:00:00

Sträcka	Tid	Km-tid	Dist uppvärmn	Tid uppvärmn	Dist nedjogg	Tid Nedjogg

Ggr snabbhet/v	Ggr styrka/v	Ggr övr trän/v	Tid övr trän/v	Tot ggr/v	Totaltid/v
0	0	0	0:00:00	0	0:00:00



Sträcka	Tid	Km-tid	Dist uppvärmn	Tid uppvärmn	Dist nedjogg	Tid Nedjogg

--	--	--	--	--	--	--

--	--	--	--	--	--	--

--	--	--	--	--	--	--

--	--	--	--	--	--	--

--	--	--	--	--	--	--

--	--	--	--	--	--	--

Ggr snabbhet/v	Ggr styrka/v	Ggr övr trän/v	Tid övr trän/v	Tot ggr/v	Totaltid/v
0	0	0	0:00:00	0	0:00:00



Sträcka	Tid	Km-tid	Dist uppvärmn	Tid uppvärmn	Dist nedjogg	Tid Nedjogg

--	--	--	--	--	--	--

--	--	--	--	--	--	--

--	--	--	--	--	--	--

--	--	--	--	--	--	--

--	--	--	--	--	--	--

Ggr snabbhet/v	Ggr styrka/v	Ggr övr trän/v	Tid övr trän/v	Tot ggr/v	Totaltid/v
0	0	0	0:00:00	0	0:00:00



Sträcka	Tid	Km-tid	Dist uppvärmn	Tid uppvärmn	Dist nedjogg	Tid Nedjogg

Ggr snabbhet/v	Ggr styrka/v	Ggr övr trän/v	Tid övr trän/v	Tot ggr/v	Totaltid/v
0	0	0	0:00:00	0	0:00:00



Sträcka	Tid	Km-tid	Dist uppvärmn	Tid uppvärmn	Dist nedjogg	Tid Nedjogg

Ggr snabbhet/v	Ggr styrka/v	Ggr övr trän/v	Tid övr trän/v	Tot ggr/v	Totaltid/v
0	0	0	0:00:00	0	0:00:00

Sträcka	Tid	Km-tid	Dist uppvärmn	Tid uppvärmn	Dist nedjogg	Tid Nedjogg

Ggr snabbhet/v	Ggr styrka/v	Ggr övr trän/v	Tid övr trän/v	Tot ggr/v	Totaltid/v
0	0	0	0:00:00	0	0:00:00

Sträcka	Tid	Km-tid	Dist uppvärmn	Tid uppvärmn	Dist nedjogg	Tid Nedjogg

Ggr snabbhet/v	Ggr styrka/v	Ggr övr trän/v	Tid övr trän/v	Tot ggr/v	Totaltid/v
0	0	0	0:00:00	0	0:00:00

Sträcka	Tid	Km-tid	Dist uppvärmn	Tid uppvärmn	Dist nedjogg	Tid Nedjogg

Ggr snabbhet/v	Ggr styrka/v	Ggr övr trän/v	Tid övr trän/v	Tot ggr/v	Totaltid/v
0	0	0	0:00:00	0	0:00:00

Sträcka	Tid	Km-tid	Dist uppvärmn	Tid uppvärmn	Dist nedjogg	Tid Nedjogg

Ggr snabbhet/v	Ggr styrka/v	Ggr övr trän/v	Tid övr trän/v	Tot ggr/v	Totaltid/v
0	0	0	0:00:00	0	0:00:00

Sträcka	Tid	Km-tid	Dist uppvärmn	Tid uppvärmn	Dist nedjogg	Tid Nedjogg

Ggr snabbhet/v	Ggr styrka/v	Ggr övr trän/v	Tid övr trän/v	Tot ggr/v	Totaltid/v
0	0	0	0:00:00	0	0:00:00



ÖVRIG TRÄNING 2			
Snabbhet	Styrka	Övrig träning	Tid övr trän

ÖVRIG TRÄNING 2			
Snabbhet	Styrka	Övrig träning	Tid övr trän

ÖVRIG TRÄNING 2			
Snabbhet	Styrka	Övrig träning	Tid övr trän

ÖVRIG TRÄNING 2			
Snabbhet	Styrka	Övrig träning	Tid övr trän

ÖVRIG TRÄNING 2			
Snabbhet	Styrka	Övrig träning	Tid övr trän

ÖVRIG TRÄNING 2			
Snabbhet	Styrka	Övrig träning	Tid övr trän

ÖVRIG TRÄNING 2			
Snabbhet	Styrka	Övrig träning	Tid övr trän

ÖVRIG TRÄNING 2			
Snabbhet	Styrka	Övrig träning	Tid övr trän

ÖVRIG TRÄNING 2			
Snabbhet	Styrka	Övrig träning	Tid övr trän

ÖVRIG TRÄNING 2			
Snabbhet	Styrka	Övrig träning	Tid övr trän

ÖVRIG TRÄNING 2			
Snabbhet	Styrka	Övrig träning	Tid övr trän

ÖVRIG TRÄNING 2			
Snabbhet	Styrka	Övrig träning	Tid övr trän

ÖVRIG TRÄNING 2			
Snabbhet	Styrka	Övrig träning	Tid övr trän

ÖVRIG TRÄNING 2			
Snabbhet	Styrka	Övrig träning	Tid övr trän

ÖVRIG TRÄNING 2			
Snabbhet	Styrka	Övrig träning	Tid övr trän

ÖVRIG TRÄNING 2			
Snabbhet	Styrka	Övrig träning	Tid övr trän

ÖVRIG TRÄNING 2			
Snabbhet	Styrka	Övrig träning	Tid övr trän

ÖVRIG TRÄNING 2			
Snabbhet	Styrka	Övrig träning	Tid övr trän

ÖVRIG TRÄNING 2			

Snabbhet	Styrka	Övrig träning	Tid övr trän

ÖVRIG TRÄNING 2			
Snabbhet	Styrka	Övrig träning	Tid övr trän

ÖVRIG TRÄNING 2			
Snabbhet	Styrka	Övrig träning	Tid övr trän

ÖVRIG TRÄNING 2			
Snabbhet	Styrka	Övrig träning	Tid övr trän

ÖVRIG TRÄNING 2			
Snabbhet	Styrka	Övrig träning	Tid övr trän

ÖVRIG TRÄNING 2			
Snabbhet	Styrka	Övrig träning	Tid övr trän

ÖVRIG TRÄNING 2			
Snabbhet	Styrka	Övrig träning	Tid övr trän

ÖVRIG TRÄNING 2			
Snabbhet	Styrka	Övrig träning	Tid övr trän

ÖVRIG TRÄNING 2			
Snabbhet	Styrka	Övrig träning	Tid övr trän



ÖVRIG TRÄNING 2			
Snabbhet	Styrka	Övrig träning	Tid övr trän

ÖVRIG TRÄNING 2			
Snabbhet	Styrka	Övrig träning	Tid övr trän

ÖVRIG TRÄNING 2			
Snabbhet	Styrka	Övrig träning	Tid övr trän

ÖVRIG TRÄNING 2			
Snabbhet	Styrka	Övrig träning	Tid övr trän

ÖVRIG TRÄNING 2			
Snabbhet	Styrka	Övrig träning	Tid övr trän

ÖVRIG TRÄNING 2			
Snabbhet	Styrka	Övrig träning	Tid övr trän

ÖVRIG TRÄNING 2			
Snabbhet	Styrka	Övrig träning	Tid övr trän

ÖVRIG TRÄNING 2			
Snabbhet	Styrka	Övrig träning	Tid övr trän

ÖVRIG TRÄNING 2			
Snabbhet	Styrka	Övrig träning	Tid övr trän

ÖVRIG TRÄNING 2			
Snabbhet	Styrka	Övrig träning	Tid övr trän

ÖVRIG TRÄNING 2			
Snabbhet	Styrka	Övrig träning	Tid övr trän

ÖVRIG TRÄNING 2			
Snabbhet	Styrka	Övrig träning	Tid övr trän

Light Blue		Light Orange	
Light Blue	Light Blue	Light Orange	Light Orange
Light Blue		Light Orange	
Light Blue	Light Blue	Light Orange	Light Orange
Light Blue		Light Orange	
Light Blue	Light Blue	Light Orange	Light Orange
Light Blue		Light Orange	



3	Mån	13-Jan						
Kommentarer:								
3	Tis	14-Jan						
Kommentarer:								
3	Ons	15-Jan						
Kommentarer:								
3	Tor	16-Jan						
Kommentarer:								
3	Fre	17-Jan						
Kommentarer:								
3	Lör	18-Jan						
Kommentarer:								
3	Sön	19-Jan						
Kommentarer:								
SUMMA VECKA	3		Distans	Löptid	Ggr Löpn	Ggr Snabbhet	Ggr styrka	Ggr övr träning
			0	0:00:00	0	0	0	0
TOTALSUMMOR:			Distans	Löptid	Ggr Löpn	Ggr Snabbhet	Ggr styrka	Tot ggr övr tr
			0	0:00:00	0	0	0	0

LÖPPASS 1

Vecka	Dag	Datum	Plats	Sträcka	Tid	Km-tid	Dist uppvärmn	Tid uppvärmn
4	Mån	20-Jan						
Kommentarer:								
4	Tis	21-Jan						
Kommentarer:								
4	Ons	22-Jan						
Kommentarer:								
4	Tor	23-Jan						
Kommentarer:								
4	Fre	24-Jan						
Kommentarer:								
4	Lör	25-Jan						
Kommentarer:								
4	Sön	26-Jan						
Kommentarer:								
SUMMA VECKA	4		Distans	Löptid	Ggr Löpn	Ggr Snabbhet	Ggr styrka	Ggr övr träning
			0	0:00:00	0	0	0	0
TOTALSUMMOR:			Distans	Löptid	Ggr Löpn	Ggr Snabbhet	Ggr styrka	Tot ggr övr tr
			0	0:00:00	0	0	0	0

LÖPPASS 1

Vecka	Dag	Datum	Plats	Sträcka	Tid	Km-tid	Dist uppvärmn	Tid uppvärmn
5	Mån	27-Jan						
Kommentarer:								
5	Tis	28-Jan						
Kommentarer:								
5	Ons	29-Jan						
Kommentarer:								
5	Tor	30-Jan						

Kommentarer:								
5	Fre	31-Jan						
Kommentarer:								
5	Lör	1-Feb						
Kommentarer:								
5	Sön	2-Feb						
Kommentarer:								
SUMMA VECKA 5			Distans	Löptid	Ggr Löpn	Ggr Snabbhet	Ggr styrka	Ggr övr träning
			0	0:00:00	0	0	0	0
TOTALSUMMOR:			Distans	Löptid	Ggr Löpn	Ggr Snabbhet	Ggr styrka	Tot ggr övr tr
			0	0:00:00	0	0	0	0
LÖPPASS 1								
Vecka	Dag	Datum	Plats	Sträcka	Tid	Km-tid	Dist uppvärmn	Tid uppvärmn
6	Mån	3-Feb						
Kommentarer:								
6	Tis	4-Feb						
Kommentarer:								
6	Ons	5-Feb						
Kommentarer:								
6	Tor	6-Feb						
Kommentarer:								
6	Fre	7-Feb						
Kommentarer:								
6	Lör	8-Feb						
Kommentarer:								
6	Sön	9-Feb						
Kommentarer:								
SUMMA VECKA 6			Distans	Löptid	Ggr Löpn	Ggr Snabbhet	Ggr styrka	Ggr övr träning
			0	0:00:00	0	0	0	0
TOTALSUMMOR:			Distans	Löptid	Ggr Löpn	Ggr Snabbhet	Ggr styrka	Tot ggr övr tr
			0	0:00:00	0	0	0	0
LÖPPASS 1								
Vecka	Dag	Datum	Plats	Sträcka	Tid	Km-tid	Dist uppvärmn	Tid uppvärmn
7	Mån	10-Feb						
Kommentarer:								
7	Tis	11-Feb						
Kommentarer:								
7	Ons	12-Feb						
Kommentarer:								
7	Tor	13-Feb						
Kommentarer:								
7	Fre	14-Feb						
Kommentarer:								
7	Lör	15-Feb						
Kommentarer:								
7	Sön	16-Feb						
Kommentarer:								

SUMMA VECKA 7	Distans	Löptid	Ggr Löpn	Ggr Snabbhet	Ggr styrka	Ggr övr träning
	0	0:00:00	0	0	0	0
TOTALSUMMOR:	Distans	Löptid	Ggr Löpn	Ggr Snabbhet	Ggr styrka	Tot ggr övr tr
	0	0:00:00	0	0	0	0

LÖPPASS 1

Vecka	Dag	Datum	Plats	Sträcka	Tid	Km-tid	Dist uppvärmn	Tid uppvärmn
8	Mån	17-Feb						
Kommentarer:								
8	Tis	18-Feb						
Kommentarer:								
8	Ons	19-Feb						
Kommentarer:								
8	Tor	20-Feb						
Kommentarer:								
8	Fre	21-Feb						
Kommentarer:								
8	Lör	22-Feb						
Kommentarer:								
8	Sön	23-Feb						
Kommentarer:								

SUMMA VECKA 8	Distans	Löptid	Ggr Löpn	Ggr Snabbhet	Ggr styrka	Ggr övr träning
	0	0:00:00	0	0	0	0
TOTALSUMMOR:	Distans	Löptid	Ggr Löpn	Ggr Snabbhet	Ggr styrka	Tot ggr övr tr
	0	0:00:00	0	0	0	0

LÖPPASS 1

Vecka	Dag	Datum	Plats	Sträcka	Tid	Km-tid	Dist uppvärmn	Tid uppvärmn
9	Mån	24-Feb						
Kommentarer:								
9	Tis	25-Feb						
Kommentarer:								
9	Ons	26-Feb						
Kommentarer:								
9	Tor	27-Feb						
Kommentarer:								
9	Fre	28-Feb						
Kommentarer:								
9	Lör	29-Feb						
Kommentarer:								
9	Sön	1-Mar						
Kommentarer:								

SUMMA VECKA 9	Distans	Löptid	Ggr Löpn	Ggr Snabbhet	Ggr styrka	Ggr övr träning
	0	0:00:00	0	0	0	0
TOTALSUMMOR:	Distans	Löptid	Ggr Löpn	Ggr Snabbhet	Ggr styrka	Tot ggr övr tr
	0	0:00:00	0	0	0	0

LÖPPASS 1

Vecka	Dag	Datum	Plats	Sträcka	Tid	Km-tid	Dist uppvärmn	Tid uppvärmn
-------	-----	-------	-------	---------	-----	--------	---------------	--------------

10	Mån	2-Mar						
Kommentarer:								
10	Tis	3-Mar						
Kommentarer:								
10	Ons	4-Mar						
Kommentarer:								
10	Tor	5-Mar						
Kommentarer:								
10	Fre	6-Mar						
Kommentarer:								
10	Lör	7-Mar						
Kommentarer:								
10	Sön	8-Mar						
Kommentarer:								
SUMMA VECKA	10		Distans	Löptid	Ggr Löpn	Ggr Snabbhet	Ggr styrka	Ggr övr träning
			0	0:00:00	0	0	0	0
TOTALSUMMOR:			Distans	Löptid	Ggr Löpn	Ggr Snabbhet	Ggr styrka	Tot ggr övr tr
			0	0:00:00	0	0	0	0

LÖPPASS 1

Vecka	Dag	Datum	Plats	Sträcka	Tid	Km-tid	Dist uppvärmn	Tid uppvärmn
11	Mån	9-Mar						
Kommentarer:								
11	Tis	10-Mar						
Kommentarer:								
11	Ons	11-Mar						
Kommentarer:								
11	Tor	12-Mar						
Kommentarer:								
11	Fre	13-Mar						
Kommentarer:								
11	Lör	14-Mar						
Kommentarer:								
11	Sön	15-Mar						
Kommentarer:								
SUMMA VECKA	11		Distans	Löptid	Ggr Löpn	Ggr Snabbhet	Ggr styrka	Ggr övr träning
			0	0:00:00	0	0	0	0
TOTALSUMMOR:			Distans	Löptid	Ggr Löpn	Ggr Snabbhet	Ggr styrka	Tot ggr övr tr
			0	0:00:00	0	0	0	0

LÖPPASS 1

Vecka	Dag	Datum	Plats	Sträcka	Tid	Km-tid	Dist uppvärmn	Tid uppvärmn
12	Mån	16-Mar						
Kommentarer:								
12	Tis	17-Mar						
Kommentarer:								
12	Ons	18-Mar						
Kommentarer:								
12	Tor	19-Mar						

Kommentarer:								
12	Fre	20-Mar						
Kommentarer:								
12	Lör	21-Mar						
Kommentarer:								
12	Sön	22-Mar						
Kommentarer:								
SUMMA VECKA	12		Distans	Löptid	Ggr Löpn	Ggr Snabbhet	Ggr styrka	Ggr övr träning
			0	0:00:00	0	0	0	0
TOTALSUMMOR:			Distans	Löptid	Ggr Löpn	Ggr Snabbhet	Ggr styrka	Tot ggr övr tr
			0	0:00:00	0	0	0	0
LÖPPASS 1								
Vecka	Dag	Datum	Plats	Sträcka	Tid	Km-tid	Dist uppvärmn	Tid uppvärmn
13	Mån	23-Mar						
Kommentarer:								
13	Tis	24-Mar						
Kommentarer:								
13	Ons	25-Mar						
Kommentarer:								
13	Tor	26-Mar						
Kommentarer:								
13	Fre	27-Mar						
Kommentarer:								
13	Lör	28-Mar						
Kommentarer:								
13	Sön	29-Mar						
Kommentarer:								
SUMMA VECKA	13		Distans	Löptid	Ggr Löpn	Ggr Snabbhet	Ggr styrka	Ggr övr träning
			0	0:00:00	0	0	0	0
TOTALSUMMOR:			Distans	Löptid	Ggr Löpn	Ggr Snabbhet	Ggr styrka	Tot ggr övr tr
			0	0:00:00	0	0	0	0
LÖPPASS 1								
Vecka	Dag	Datum	Plats	Sträcka	Tid	Km-tid	Dist uppvärmn	Tid uppvärmn
14	Mån	30-Mar						
Kommentarer:								
14	Tis	31-Mar						
Kommentarer:								
14	Ons	1-Apr						
Kommentarer:								
14	Tor	2-Apr						
Kommentarer:								
14	Fre	3-Apr						
Kommentarer:								
14	Lör	4-Apr						
Kommentarer:								
14	Sön	5-Apr						
Kommentarer:								

SUMMA VECKA 14	Distans	Löptid	Ggr Löpn	Ggr Snabbhet	Ggr styrka	Ggr övr träning
	0	0:00:00	0	0	0	0
TOTALSUMMOR:	Distans	Löptid	Ggr Löpn	Ggr Snabbhet	Ggr styrka	Tot ggr övr tr
	0	0:00:00	0	0	0	0

LÖPPASS 1

Vecka	Dag	Datum	Plats	Sträcka	Tid	Km-tid	Dist uppvärmn	Tid uppvärmn
15	Mån	6-Apr						
Kommentarer:								
15	Tis	7-Apr						
Kommentarer:								
15	Ons	8-Apr						
Kommentarer:								
15	Tor	9-Apr						
Kommentarer:								
15	Fre	10-Apr						
Kommentarer:								
15	Lör	11-Apr						
Kommentarer:								
15	Sön	12-Apr						
Kommentarer:								

SUMMA VECKA 15	Distans	Löptid	Ggr Löpn	Ggr Snabbhet	Ggr styrka	Ggr övr träning
	0	0:00:00	0	0	0	0
TOTALSUMMOR:	Distans	Löptid	Ggr Löpn	Ggr Snabbhet	Ggr styrka	Tot ggr övr tr
	0	0:00:00	0	0	0	0

LÖPPASS 1

Vecka	Dag	Datum	Plats	Sträcka	Tid	Km-tid	Dist uppvärmn	Tid uppvärmn
16	Mån	13-Apr						
Kommentarer:								
16	Tis	14-Apr						
Kommentarer:								
16	Ons	15-Apr						
Kommentarer:								
16	Tor	16-Apr						
Kommentarer:								
16	Fre	17-Apr						
Kommentarer:								
16	Lör	18-Apr						
Kommentarer:								
16	Sön	19-Apr						
Kommentarer:								

SUMMA VECKA 16	Distans	Löptid	Ggr Löpn	Ggr Snabbhet	Ggr styrka	Ggr övr träning
	0	0:00:00	0	0	0	0
TOTALSUMMOR:	Distans	Löptid	Ggr Löpn	Ggr Snabbhet	Ggr styrka	Tot ggr övr tr
	0	0:00:00	0	0	0	0

LÖPPASS 1

Vecka	Dag	Datum	Plats	Sträcka	Tid	Km-tid	Dist uppvärmn	Tid uppvärmn
-------	-----	-------	-------	---------	-----	--------	---------------	--------------

17	Mån	20-Apr						
Kommentarer:								
17	Tis	21-Apr						
Kommentarer:								
17	Ons	22-Apr						
Kommentarer:								
17	Tor	23-Apr						
Kommentarer:								
17	Fre	24-Apr						
Kommentarer:								
17	Lör	25-Apr						
Kommentarer:								
17	Sön	26-Apr						
Kommentarer:								
SUMMA VECKA	17		Distans	Löptid	Ggr Löpn	Ggr Snabbhet	Ggr styrka	Ggr övr träning
			0	0:00:00	0	0	0	0
TOTALSUMMOR:			Distans	Löptid	Ggr Löpn	Ggr Snabbhet	Ggr styrka	Tot ggr övr tr
			0	0:00:00	0	0	0	0

LÖPPASS 1

Vecka	Dag	Datum	Plats	Sträcka	Tid	Km-tid	Dist uppvärmn	Tid uppvärmn
18	Mån	27-Apr						
Kommentarer:								
18	Tis	28-Apr						
Kommentarer:								
18	Ons	29-Apr						
Kommentarer:								
18	Tor	30-Apr						
Kommentarer:								
18	Fre	1-May						
Kommentarer:								
18	Lör	2-May						
Kommentarer:								
18	Sön	3-May						
Kommentarer:								
SUMMA VECKA	18		Distans	Löptid	Ggr Löpn	Ggr Snabbhet	Ggr styrka	Ggr övr träning
			0	0:00:00	0	0	0	0
TOTALSUMMOR:			Distans	Löptid	Ggr Löpn	Ggr Snabbhet	Ggr styrka	Tot ggr övr tr
			0	0:00:00	0	0	0	0

LÖPPASS 1

Vecka	Dag	Datum	Plats	Sträcka	Tid	Km-tid	Dist uppvärmn	Tid uppvärmn
19	Mån	4-May						
Kommentarer:								
19	Tis	5-May						
Kommentarer:								
19	Ons	6-May						
Kommentarer:								
19	Tor	7-May						

Kommentarer:								
19	Fre	8-May						
Kommentarer:								
19	Lör	9-May						
Kommentarer:								
19	Sön	10-May						
Kommentarer:								
SUMMA VECKA 19			Distans	Löptid	Ggr Löpn	Ggr Snabbhet	Ggr styrka	Ggr övr träning
			0	0:00:00	0	0	0	0
TOTALSUMMOR:			Distans	Löptid	Ggr Löpn	Ggr Snabbhet	Ggr styrka	Tot ggr övr tr
			0	0:00:00	0	0	0	0
LÖPPASS 1								
Vecka	Dag	Datum	Plats	Sträcka	Tid	Km-tid	Dist uppvärmn	Tid uppvärmn
20	Mån	11-May						
Kommentarer:								
20	Tis	12-May						
Kommentarer:								
20	Ons	13-May						
Kommentarer:								
20	Tor	14-May						
Kommentarer:								
20	Fre	15-May						
Kommentarer:								
20	Lör	16-May						
Kommentarer:								
20	Sön	17-May						
Kommentarer:								
SUMMA VECKA 20			Distans	Löptid	Ggr Löpn	Ggr Snabbhet	Ggr styrka	Ggr övr träning
			0	0:00:00	0	0	0	0
TOTALSUMMOR:			Distans	Löptid	Ggr Löpn	Ggr Snabbhet	Ggr styrka	Tot ggr övr tr
			0	0:00:00	0	0	0	0
LÖPPASS 1								
Vecka	Dag	Datum	Plats	Sträcka	Tid	Km-tid	Dist uppvärmn	Tid uppvärmn
21	Mån	18-May						
Kommentarer:								
21	Tis	19-May						
Kommentarer:								
21	Ons	20-May						
Kommentarer:								
21	Tor	21-May						
Kommentarer:								
21	Fre	22-May						
Kommentarer:								
21	Lör	23-May						
Kommentarer:								
21	Sön	24-May						
Kommentarer:								

SUMMA VECKA 21	Distans	Löptid	Ggr Löpn	Ggr Snabbhet	Ggr styrka	Ggr övr träning
	0	0:00:00	0	0	0	0
TOTALSUMMOR:	Distans	Löptid	Ggr Löpn	Ggr Snabbhet	Ggr styrka	Tot ggr övr tr
	0	0:00:00	0	0	0	0

LÖPPASS 1

Vecka	Dag	Datum	Plats	Sträcka	Tid	Km-tid	Dist uppvärmn	Tid uppvärmn
22	Mån	25-May						
Kommentarer:								
22	Tis	26-May						
Kommentarer:								
22	Ons	27-May						
Kommentarer:								
22	Tor	28-May						
Kommentarer:								
22	Fre	29-May						
Kommentarer:								
22	Lör	30-May						
Kommentarer:								
22	Sön	31-May						
Kommentarer:								

SUMMA VECKA 22	Distans	Löptid	Ggr Löpn	Ggr Snabbhet	Ggr styrka	Ggr övr träning
	0	0:00:00	0	0	0	0
TOTALSUMMOR:	Distans	Löptid	Ggr Löpn	Ggr Snabbhet	Ggr styrka	Tot ggr övr tr
	0	0:00:00	0	0	0	0

LÖPPASS 1

Vecka	Dag	Datum	Plats	Sträcka	Tid	Km-tid	Dist uppvärmn	Tid uppvärmn
23	Mån	1-Jun						
Kommentarer:								
23	Tis	2-Jun						
Kommentarer:								
23	Ons	3-Jun						
Kommentarer:								
23	Tor	4-Jun						
Kommentarer:								
23	Fre	5-Jun						
Kommentarer:								
23	Lör	6-Jun						
Kommentarer:								
23	Sön	7-Jun						
Kommentarer:								

SUMMA VECKA 23	Distans	Löptid	Ggr Löpn	Ggr Snabbhet	Ggr styrka	Ggr övr träning
	0	0:00:00	0	0	0	0
TOTALSUMMOR:	Distans	Löptid	Ggr Löpn	Ggr Snabbhet	Ggr styrka	Tot ggr övr tr
	0	0:00:00	0	0	0	0

LÖPPASS 1

Vecka	Dag	Datum	Plats	Sträcka	Tid	Km-tid	Dist uppvärmn	Tid uppvärmn
-------	-----	-------	-------	---------	-----	--------	---------------	--------------

24	Mån	8-Jun						
Kommentarer:								
24	Tis	9-Jun						
Kommentarer:								
24	Ons	10-Jun						
Kommentarer:								
24	Tor	11-Jun						
Kommentarer:								
24	Fre	12-Jun						
Kommentarer:								
24	Lör	13-Jun						
Kommentarer:								
24	Sön	14-Jun						
Kommentarer:								
SUMMA VECKA	24		Distans	Löptid	Ggr Löpn	Ggr Snabbhet	Ggr styrka	Ggr övr träning
			0	0:00:00	0	0	0	0
TOTALSUMMOR:			Distans	Löptid	Ggr Löpn	Ggr Snabbhet	Ggr styrka	Tot ggr övr tr
			0	0:00:00	0	0	0	0

LÖPPASS 1

Vecka	Dag	Datum	Plats	Sträcka	Tid	Km-tid	Dist uppvärmn	Tid uppvärmn
25	Mån	15-Jun						
Kommentarer:								
25	Tis	16-Jun						
Kommentarer:								
25	Ons	17-Jun						
Kommentarer:								
25	Tor	18-Jun						
Kommentarer:								
25	Fre	19-Jun						
Kommentarer:								
25	Lör	20-Jun						
Kommentarer:								
25	Sön	21-Jun						
Kommentarer:								
SUMMA VECKA	25		Distans	Löptid	Ggr Löpn	Ggr Snabbhet	Ggr styrka	Ggr övr träning
			0	0:00:00	0	0	0	0
TOTALSUMMOR:			Distans	Löptid	Ggr Löpn	Ggr Snabbhet	Ggr styrka	Tot ggr övr tr
			0	0:00:00	0	0	0	0

LÖPPASS 1

Vecka	Dag	Datum	Plats	Sträcka	Tid	Km-tid	Dist uppvärmn	Tid uppvärmn
26	Mån	22-Jun						
Kommentarer:								
26	Tis	23-Jun						
Kommentarer:								
26	Ons	24-Jun						
Kommentarer:								
26	Tor	25-Jun						

Kommentarer:								
26	Fre	26-Jun						
Kommentarer:								
26	Lör	27-Jun						
Kommentarer:								
26	Sön	28-Jun						
Kommentarer:								
SUMMA VECKA		26	Distans	Löptid	Ggr Löpn	Ggr Snabbhet	Ggr styrka	Ggr övr träning
			0	0:00:00	0	0	0	0
TOTALSUMMOR:			Distans	Löptid	Ggr Löpn	Ggr Snabbhet	Ggr styrka	Tot ggr övr tr
			0	0:00:00	0	0	0	0
LÖPPASS 1								
Vecka	Dag	Datum	Plats	Sträcka	Tid	Km-tid	Dist uppvärmn	Tid uppvärmn
27	Mån	29-Jun						
Kommentarer:								
27	Tis	30-Jun						
Kommentarer:								
27	Ons	1-Jul						
Kommentarer:								
27	Tor	2-Jul						
Kommentarer:								
27	Fre	3-Jul						
Kommentarer:								
27	Lör	4-Jul						
Kommentarer:								
27	Sön	5-Jul						
Kommentarer:								
SUMMA VECKA		27	Distans	Löptid	Ggr Löpn	Ggr Snabbhet	Ggr styrka	Ggr övr träning
			0	0:00:00	0	0	0	0
TOTALSUMMOR:			Distans	Löptid	Ggr Löpn	Ggr Snabbhet	Ggr styrka	Tot ggr övr tr
			0	0:00:00	0	0	0	0
LÖPPASS 1								
Vecka	Dag	Datum	Plats	Sträcka	Tid	Km-tid	Dist uppvärmn	Tid uppvärmn
28	Mån	6-Jul						
Kommentarer:								
28	Tis	7-Jul						
Kommentarer:								
28	Ons	8-Jul						
Kommentarer:								
28	Tor	9-Jul						
Kommentarer:								
28	Fre	10-Jul						
Kommentarer:								
28	Lör	11-Jul						
Kommentarer:								
28	Sön	12-Jul						
Kommentarer:								

SUMMA VECKA 28	Distans	Löptid	Ggr Löpn	Ggr Snabbhet	Ggr styrka	Ggr övr träning
	0	0:00:00	0	0	0	0
TOTALSUMMOR:	Distans	Löptid	Ggr Löpn	Ggr Snabbhet	Ggr styrka	Tot ggr övr tr
	0	0:00:00	0	0	0	0

LÖPPASS 1

Vecka	Dag	Datum	Plats	Sträcka	Tid	Km-tid	Dist uppvärmn	Tid uppvärmn
29	Mån	13-Jul						
Kommentarer:								
29	Tis	14-Jul						
Kommentarer:								
29	Ons	15-Jul						
Kommentarer:								
29	Tor	16-Jul						
Kommentarer:								
29	Fre	17-Jul						
Kommentarer:								
29	Lör	18-Jul						
Kommentarer:								
29	Sön	19-Jul						
Kommentarer:								

SUMMA VECKA 29	Distans	Löptid	Ggr Löpn	Ggr Snabbhet	Ggr styrka	Ggr övr träning
	0	0:00:00	0	0	0	0
TOTALSUMMOR:	Distans	Löptid	Ggr Löpn	Ggr Snabbhet	Ggr styrka	Tot ggr övr tr
	0	0:00:00	0	0	0	0

LÖPPASS 1

Vecka	Dag	Datum	Plats	Sträcka	Tid	Km-tid	Dist uppvärmn	Tid uppvärmn
30	Mån	20-Jul						
Kommentarer:								
30	Tis	21-Jul						
Kommentarer:								
30	Ons	22-Jul						
Kommentarer:								
30	Tor	23-Jul						
Kommentarer:								
30	Fre	24-Jul						
Kommentarer:								
30	Lör	25-Jul						
Kommentarer:								
30	Sön	26-Jul						
Kommentarer:								

SUMMA VECKA 30	Distans	Löptid	Ggr Löpn	Ggr Snabbhet	Ggr styrka	Ggr övr träning
	0	0:00:00	0	0	0	0
TOTALSUMMOR:	Distans	Löptid	Ggr Löpn	Ggr Snabbhet	Ggr styrka	Tot ggr övr tr
	0	0:00:00	0	0	0	0

LÖPPASS 1

Vecka	Dag	Datum	Plats	Sträcka	Tid	Km-tid	Dist uppvärmn	Tid uppvärmn
-------	-----	-------	-------	---------	-----	--------	---------------	--------------

31	Mån	27-Jul						
Kommentarer:								
31	Tis	28-Jul						
Kommentarer:								
31	Ons	29-Jul						
Kommentarer:								
31	Tor	30-Jul						
Kommentarer:								
31	Fre	31-Jul						
Kommentarer:								
31	Lör	1-Aug						
Kommentarer:								
31	Sön	2-Aug						
Kommentarer:								
SUMMA VECKA	31		Distans	Löptid	Ggr Löpn	Ggr Snabbhet	Ggr styrka	Ggr övr träning
			0	0:00:00	0	0	0	0
TOTALSUMMOR:			Distans	Löptid	Ggr Löpn	Ggr Snabbhet	Ggr styrka	Tot ggr övr tr
			0	0:00:00	0	0	0	0

LÖPPASS 1

Vecka	Dag	Datum	Plats	Sträcka	Tid	Km-tid	Dist uppvärmn	Tid uppvärmn
32	Mån	3-Aug						
Kommentarer:								
32	Tis	4-Aug						
Kommentarer:								
32	Ons	5-Aug						
Kommentarer:								
32	Tor	6-Aug						
Kommentarer:								
32	Fre	7-Aug						
Kommentarer:								
32	Lör	8-Aug						
Kommentarer:								
32	Sön	9-Aug						
Kommentarer:								
SUMMA VECKA	32		Distans	Löptid	Ggr Löpn	Ggr Snabbhet	Ggr styrka	Ggr övr träning
			0	0:00:00	0	0	0	0
TOTALSUMMOR:			Distans	Löptid	Ggr Löpn	Ggr Snabbhet	Ggr styrka	Tot ggr övr tr
			0	0:00:00	0	0	0	0

LÖPPASS 1

Vecka	Dag	Datum	Plats	Sträcka	Tid	Km-tid	Dist uppvärmn	Tid uppvärmn
33	Mån	10-Aug						
Kommentarer:								
33	Tis	11-Aug						
Kommentarer:								
33	Ons	12-Aug						
Kommentarer:								
33	Tor	13-Aug						

Kommentarer:								
33	Fre	14-Aug						
Kommentarer:								
33	Lör	15-Aug						
Kommentarer:								
33	Sön	16-Aug						
Kommentarer:								
SUMMA VECKA	33		Distans	Löptid	Ggr Löpn	Ggr Snabbhet	Ggr styrka	Ggr övr träning
			0	0:00:00	0	0	0	0
TOTALSUMMOR:			Distans	Löptid	Ggr Löpn	Ggr Snabbhet	Ggr styrka	Tot ggr övr tr
			0	0:00:00	0	0	0	0
LÖPPASS 1								
Vecka	Dag	Datum	Plats	Sträcka	Tid	Km-tid	Dist uppvärmn	Tid uppvärmn
34	Mån	17-Aug						
Kommentarer:								
34	Tis	18-Aug						
Kommentarer:								
34	Ons	19-Aug						
Kommentarer:								
34	Tor	20-Aug						
Kommentarer:								
34	Fre	21-Aug						
Kommentarer:								
34	Lör	22-Aug						
Kommentarer:								
34	Sön	23-Aug						
Kommentarer:								
SUMMA VECKA	34		Distans	Löptid	Ggr Löpn	Ggr Snabbhet	Ggr styrka	Ggr övr träning
			0	0:00:00	0	0	0	0
TOTALSUMMOR:			Distans	Löptid	Ggr Löpn	Ggr Snabbhet	Ggr styrka	Tot ggr övr tr
			0	0:00:00	0	0	0	0
LÖPPASS 1								
Vecka	Dag	Datum	Plats	Sträcka	Tid	Km-tid	Dist uppvärmn	Tid uppvärmn
35	Mån	24-Aug						
Kommentarer:								
35	Tis	25-Aug						
Kommentarer:								
35	Ons	26-Aug						
Kommentarer:								
35	Tor	27-Aug						
Kommentarer:								
35	Fre	28-Aug						
Kommentarer:								
35	Lör	29-Aug						
Kommentarer:								
35	Sön	30-Aug						
Kommentarer:								

SUMMA VECKA	35	Distans	Löptid	Ggr Löpn	Ggr Snabbhet	Ggr styrka	Ggr övr träning
		0	0:00:00	0	0	0	0
TOTALSUMMOR:		Distans	Löptid	Ggr Löpn	Ggr Snabbhet	Ggr styrka	Tot ggr övr tr
		0	0:00:00	0	0	0	0

LÖPPASS 1

Vecka	Dag	Datum	Plats	Sträcka	Tid	Km-tid	Dist uppvärmn	Tid uppvärmn
36	Mån	31-Aug						
Kommentarer:								
36	Tis	1-Sep						
Kommentarer:								
36	Ons	2-Sep						
Kommentarer:								
36	Tor	3-Sep						
Kommentarer:								
36	Fre	4-Sep						
Kommentarer:								
36	Lör	5-Sep						
Kommentarer:								
36	Sön	6-Sep						
Kommentarer:								

SUMMA VECKA	36	Distans	Löptid	Ggr Löpn	Ggr Snabbhet	Ggr styrka	Ggr övr träning
		0	0:00:00	0	0	0	0
TOTALSUMMOR:		Distans	Löptid	Ggr Löpn	Ggr Snabbhet	Ggr styrka	Tot ggr övr tr
		0	0:00:00	0	0	0	0

LÖPPASS 1

Vecka	Dag	Datum	Plats	Sträcka	Tid	Km-tid	Dist uppvärmn	Tid uppvärmn
37	Mån	7-Sep						
Kommentarer:								
37	Tis	8-Sep						
Kommentarer:								
37	Ons	9-Sep						
Kommentarer:								
37	Tor	10-Sep						
Kommentarer:								
37	Fre	11-Sep						
Kommentarer:								
37	Lör	12-Sep						
Kommentarer:								
37	Sön	13-Sep						
Kommentarer:								

SUMMA VECKA	37	Distans	Löptid	Ggr Löpn	Ggr Snabbhet	Ggr styrka	Ggr övr träning
		0	0:00:00	0	0	0	0
TOTALSUMMOR:		Distans	Löptid	Ggr Löpn	Ggr Snabbhet	Ggr styrka	Tot ggr övr tr
		0	0:00:00	0	0	0	0

LÖPPASS 1

Vecka	Dag	Datum	Plats	Sträcka	Tid	Km-tid	Dist uppvärmn	Tid uppvärmn
-------	-----	-------	-------	---------	-----	--------	---------------	--------------

38	Mån	14-Sep						
Kommentarer:								
38	Tis	15-Sep						
Kommentarer:								
38	Ons	16-Sep						
Kommentarer:								
38	Tor	17-Sep						
Kommentarer:								
38	Fre	18-Sep						
Kommentarer:								
38	Lör	19-Sep						
Kommentarer:								
38	Sön	20-Sep						
Kommentarer:								
SUMMA VECKA	38		Distans	Löptid	Ggr Löpn	Ggr Snabbhet	Ggr styrka	Ggr övr träning
			0	0:00:00	0	0	0	0
TOTALSUMMOR:			Distans	Löptid	Ggr Löpn	Ggr Snabbhet	Ggr styrka	Tot ggr övr tr
			0	0:00:00	0	0	0	0

LÖPPASS 1

Vecka	Dag	Datum	Plats	Sträcka	Tid	Km-tid	Dist uppvärmn	Tid uppvärmn
39	Mån	21-Sep						
Kommentarer:								
39	Tis	22-Sep						
Kommentarer:								
39	Ons	23-Sep						
Kommentarer:								
39	Tor	24-Sep						
Kommentarer:								
39	Fre	25-Sep						
Kommentarer:								
39	Lör	26-Sep						
Kommentarer:								
39	Sön	27-Sep						
Kommentarer:								
SUMMA VECKA	39		Distans	Löptid	Ggr Löpn	Ggr Snabbhet	Ggr styrka	Ggr övr träning
			0	0:00:00	0	0	0	0
TOTALSUMMOR:			Distans	Löptid	Ggr Löpn	Ggr Snabbhet	Ggr styrka	Tot ggr övr tr
			0	0:00:00	0	0	0	0

LÖPPASS 1

Vecka	Dag	Datum	Plats	Sträcka	Tid	Km-tid	Dist uppvärmn	Tid uppvärmn
40	Mån	28-Sep						
Kommentarer:								
40	Tis	29-Sep						
Kommentarer:								
40	Ons	30-Sep						
Kommentarer:								
40	Tor	1-Oct						

Kommentarer:								
40	Fre	2-Oct						
Kommentarer:								
40	Lör	3-Oct						
Kommentarer:								
40	Sön	4-Oct						
Kommentarer:								
SUMMA VECKA	40		Distans	Löptid	Ggr Löpn	Ggr Snabbhet	Ggr styrka	Ggr övr träning
			0	0:00:00	0	0	0	0
TOTALSUMMOR:			Distans	Löptid	Ggr Löpn	Ggr Snabbhet	Ggr styrka	Tot ggr övr tr
			0	0:00:00	0	0	0	0
LÖPPASS 1								
Vecka	Dag	Datum	Plats	Sträcka	Tid	Km-tid	Dist uppvärmn	Tid uppvärmn
41	Mån	5-Oct						
Kommentarer:								
41	Tis	6-Oct						
Kommentarer:								
41	Ons	7-Oct						
Kommentarer:								
41	Tor	8-Oct						
Kommentarer:								
41	Fre	9-Oct						
Kommentarer:								
41	Lör	10-Oct						
Kommentarer:								
41	Sön	11-Oct						
Kommentarer:								
SUMMA VECKA	41		Distans	Löptid	Ggr Löpn	Ggr Snabbhet	Ggr styrka	Ggr övr träning
			0	0:00:00	0	0	0	0
TOTALSUMMOR:			Distans	Löptid	Ggr Löpn	Ggr Snabbhet	Ggr styrka	Tot ggr övr tr
			0	0:00:00	0	0	0	0
LÖPPASS 1								
Vecka	Dag	Datum	Plats	Sträcka	Tid	Km-tid	Dist uppvärmn	Tid uppvärmn
42	Mån	12-Oct						
Kommentarer:								
42	Tis	13-Oct						
Kommentarer:								
42	Ons	14-Oct						
Kommentarer:								
42	Tor	15-Oct						
Kommentarer:								
42	Fre	16-Oct						
Kommentarer:								
42	Lör	17-Oct						
Kommentarer:								
42	Sön	18-Oct						
Kommentarer:								

SUMMA VECKA 42	Distans	Löptid	Ggr Löpn	Ggr Snabbhet	Ggr styrka	Ggr övr träning
	0	0:00:00	0	0	0	0
TOTALSUMMOR:	Distans	Löptid	Ggr Löpn	Ggr Snabbhet	Ggr styrka	Tot ggr övr tr
	0	0:00:00	0	0	0	0

LÖPPASS 1

Vecka	Dag	Datum	Plats	Sträcka	Tid	Km-tid	Dist uppvärmn	Tid uppvärmn
43	Mån	19-Oct						
Kommentarer:								
43	Tis	20-Oct						
Kommentarer:								
43	Ons	21-Oct						
Kommentarer:								
43	Tor	22-Oct						
Kommentarer:								
43	Fre	23-Oct						
Kommentarer:								
43	Lör	24-Oct						
Kommentarer:								
43	Sön	25-Oct						
Kommentarer:								

SUMMA VECKA 43	Distans	Löptid	Ggr Löpn	Ggr Snabbhet	Ggr styrka	Ggr övr träning
	0	0:00:00	0	0	0	0
TOTALSUMMOR:	Distans	Löptid	Ggr Löpn	Ggr Snabbhet	Ggr styrka	Tot ggr övr tr
	0	0:00:00	0	0	0	0

LÖPPASS 1

Vecka	Dag	Datum	Plats	Sträcka	Tid	Km-tid	Dist uppvärmn	Tid uppvärmn
44	Mån	26-Oct						
Kommentarer:								
44	Tis	27-Oct						
Kommentarer:								
44	Ons	28-Oct						
Kommentarer:								
44	Tor	29-Oct						
Kommentarer:								
44	Fre	30-Oct						
Kommentarer:								
44	Lör	31-Oct						
Kommentarer:								
44	Sön	1-Nov						
Kommentarer:								

SUMMA VECKA 44	Distans	Löptid	Ggr Löpn	Ggr Snabbhet	Ggr styrka	Ggr övr träning
	0	0:00:00	0	0	0	0
TOTALSUMMOR:	Distans	Löptid	Ggr Löpn	Ggr Snabbhet	Ggr styrka	Tot ggr övr tr
	0	0:00:00	0	0	0	0

LÖPPASS 1

Vecka	Dag	Datum	Plats	Sträcka	Tid	Km-tid	Dist uppvärmn	Tid uppvärmn
-------	-----	-------	-------	---------	-----	--------	---------------	--------------

45	Mån	2-Nov						
Kommentarer:								
45	Tis	3-Nov						
Kommentarer:								
45	Ons	4-Nov						
Kommentarer:								
45	Tor	5-Nov						
Kommentarer:								
45	Fre	6-Nov						
Kommentarer:								
45	Lör	7-Nov						
Kommentarer:								
45	Sön	8-Nov						
Kommentarer:								
SUMMA VECKA	45		Distans	Löptid	Ggr Löpn	Ggr Snabbhet	Ggr styrka	Ggr övr träning
			0	0:00:00	0	0	0	0
TOTALSUMMOR:			Distans	Löptid	Ggr Löpn	Ggr Snabbhet	Ggr styrka	Tot ggr övr tr
			0	0:00:00	0	0	0	0

LÖPPASS 1

Vecka	Dag	Datum	Plats	Sträcka	Tid	Km-tid	Dist uppvärmn	Tid uppvärmn
46	Mån	9-Nov						
Kommentarer:								
46	Tis	10-Nov						
Kommentarer:								
46	Ons	11-Nov						
Kommentarer:								
46	Tor	12-Nov						
Kommentarer:								
46	Fre	13-Nov						
Kommentarer:								
46	Lör	14-Nov						
Kommentarer:								
46	Sön	15-Nov						
Kommentarer:								
SUMMA VECKA	46		Distans	Löptid	Ggr Löpn	Ggr Snabbhet	Ggr styrka	Ggr övr träning
			0	0:00:00	0	0	0	0
TOTALSUMMOR:			Distans	Löptid	Ggr Löpn	Ggr Snabbhet	Ggr styrka	Tot ggr övr tr
			0	0:00:00	0	0	0	0

LÖPPASS 1

Vecka	Dag	Datum	Plats	Sträcka	Tid	Km-tid	Dist uppvärmn	Tid uppvärmn
47	Mån	16-Nov						
Kommentarer:								
47	Tis	17-Nov						
Kommentarer:								
47	Ons	18-Nov						
Kommentarer:								
47	Tor	19-Nov						

Kommentarer:								
47	Fre	20-Nov						
Kommentarer:								
47	Lör	21-Nov						
Kommentarer:								
47	Sön	22-Nov						
Kommentarer:								
SUMMA VECKA 47			Distans	Löptid	Ggr Löpn	Ggr Snabbhet	Ggr styrka	Ggr övr träning
			0	0:00:00	0	0	0	0
TOTALSUMMOR:			Distans	Löptid	Ggr Löpn	Ggr Snabbhet	Ggr styrka	Tot ggr övr tr
			0	0:00:00	0	0	0	0
LÖPPASS 1								
Vecka	Dag	Datum	Plats	Sträcka	Tid	Km-tid	Dist uppvärmn	Tid uppvärmn
48	Mån	23-Nov						
Kommentarer:								
48	Tis	24-Nov						
Kommentarer:								
48	Ons	25-Nov						
Kommentarer:								
48	Tor	26-Nov						
Kommentarer:								
48	Fre	27-Nov						
Kommentarer:								
48	Lör	28-Nov						
Kommentarer:								
48	Sön	29-Nov						
Kommentarer:								
SUMMA VECKA 48			Distans	Löptid	Ggr Löpn	Ggr Snabbhet	Ggr styrka	Ggr övr träning
			0	0:00:00	0	0	0	0
TOTALSUMMOR:			Distans	Löptid	Ggr Löpn	Ggr Snabbhet	Ggr styrka	Tot ggr övr tr
			0	0:00:00	0	0	0	0
LÖPPASS 1								
Vecka	Dag	Datum	Plats	Sträcka	Tid	Km-tid	Dist uppvärmn	Tid uppvärmn
49	Mån	30-Nov						
Kommentarer:								
49	Tis	1-Dec						
Kommentarer:								
49	Ons	2-Dec						
Kommentarer:								
49	Tor	3-Dec						
Kommentarer:								
49	Fre	4-Dec						
Kommentarer:								
49	Lör	5-Dec						
Kommentarer:								
49	Sön	6-Dec						
Kommentarer:								

SUMMA VECKA 49	Distans	Löptid	Ggr Löpn	Ggr Snabbhet	Ggr styrka	Ggr övr träning
	0	0:00:00	0	0	0	0
TOTALSUMMOR:	Distans	Löptid	Ggr Löpn	Ggr Snabbhet	Ggr styrka	Tot ggr övr tr
	0	0:00:00	0	0	0	0

LÖPPASS 1

Vecka	Dag	Datum	Plats	Sträcka	Tid	Km-tid	Dist uppvärmn	Tid uppvärmn
50	Mån	7-Dec						
Kommentarer:								
50	Tis	8-Dec						
Kommentarer:								
50	Ons	9-Dec						
Kommentarer:								
50	Tor	10-Dec						
Kommentarer:								
50	Fre	11-Dec						
Kommentarer:								
50	Lör	12-Dec						
Kommentarer:								
50	Sön	13-Dec						
Kommentarer:								

SUMMA VECKA 50	Distans	Löptid	Ggr Löpn	Ggr Snabbhet	Ggr styrka	Ggr övr träning
	0	0:00:00	0	0	0	0
TOTALSUMMOR:	Distans	Löptid	Ggr Löpn	Ggr Snabbhet	Ggr styrka	Tot ggr övr tr
	0	0:00:00	0	0	0	0

LÖPPASS 1

Vecka	Dag	Datum	Plats	Sträcka	Tid	Km-tid	Dist uppvärmn	Tid uppvärmn
51	Mån	14-Dec						
Kommentarer:								
51	Tis	15-Dec						
Kommentarer:								
51	Ons	16-Dec						
Kommentarer:								
51	Tor	17-Dec						
Kommentarer:								
51	Fre	18-Dec						
Kommentarer:								
51	Lör	19-Dec						
Kommentarer:								
51	Sön	20-Dec						
Kommentarer:								

SUMMA VECKA 51	Distans	Löptid	Ggr Löpn	Ggr Snabbhet	Ggr styrka	Ggr övr träning
	0	0:00:00	0	0	0	0
TOTALSUMMOR:	Distans	Löptid	Ggr Löpn	Ggr Snabbhet	Ggr styrka	Tot ggr övr tr
	0	0:00:00	0	0	0	0

LÖPPASS 1

Vecka	Dag	Datum	Plats	Sträcka	Tid	Km-tid	Dist uppvärmn	Tid uppvärmn
-------	-----	-------	-------	---------	-----	--------	---------------	--------------

52	Mån	21-Dec						
Kommentarer:								
52	Tis	22-Dec						
Kommentarer:								
52	Ons	23-Dec						
Kommentarer:								
52	Tor	24-Dec						
Kommentarer:								
52	Fre	25-Dec						
Kommentarer:								
52	Lör	26-Dec						
Kommentarer:								
52	Sön	27-Dec						
Kommentarer:								
SUMMA VECKA	52		Distans	Löptid	Ggr Löpn	Ggr Snabbhet	Ggr styrka	Ggr övr träning
			0	0:00:00	0	0	0	0
TOTALSUMMOR:			Distans	Löptid	Ggr Löpn	Ggr Snabbhet	Ggr styrka	Tot ggr övr tr
			0	0:00:00	0	0	0	0
LÖPPASS 1								
Vecka	Dag	Datum	Plats	Sträcka	Tid	Km-tid	Dist uppvärmn	Tid uppvärmn
53	Mån	28-Dec						
Kommentarer:								
53	Tis	29-Dec						
Kommentarer:								
53	Ons	30-Dec						
Kommentarer:								
53	Tor	31-Dec						
Kommentarer:								
53	Fre	1-Jan						
Kommentarer:								
53	Lör	2-Jan						
Kommentarer:								
53	Sön	3-Jan						
Kommentarer:								
SUMMA VECKA	53		Distans	Löptid	Ggr Löpn	Ggr Snabbhet	Ggr styrka	Ggr övr träning
			0	0:00:00	0	0	0	0
TOTALSUMMOR:			Distans	Löptid	Ggr Löpn	Ggr Snabbhet	Ggr styrka	Tot ggr övr tr
			0	0:00:00	0	0	0	0

Förbättringsförslag?

Ändringshistoria

ÖVRIG TRÄNING 1					
Dist nedjogg	Tid Nedjogg	Snabbhet	Styrka	Övrig träning	Tid övr trän
Tid övr trän	Tot ggr	Totaltid	Vikt:		Vilopuls:
0:00:00	0	0:00:00			
Tot tid övr trän	Tot ggr	Totaltid	GENOMSnitt :	Distans/v	Löptid/v
0:00:00	0	0:00:00		0	0:00:00
ÖVRIG TRÄNING 1					
Dist nedjogg	Tid Nedjogg	Snabbhet	Styrka	Övrig träning	Tid övr trän
Tid övr trän	Tot ggr	Totaltid	Vikt:		Vilopuls:
0:00:00	0	0:00:00			
Tot tid övr trän	Tot ggr	Totaltid	GENOMSnitt :	Distans/v	Löptid/v
0:00:00	0	0:00:00		0	0:00:00
ÖVRIG TRÄNING 1					
Dist nedjogg	Tid Nedjogg	Snabbhet	Styrka	Övrig träning	Tid övr trän

Tid övr trän	Tot ggr	Totaltid	Vikt:		Vilopuls:
0:00:00	0	0:00:00			
Tot tid övr trän	Tot ggr	Totaltid	GENOMSnitt :	Distans/v	Löptid/v
0:00:00	0	0:00:00		0	0:00:00

ÖVRIG TRÄNING 1

Dist nedjogg	Tid Nedjogg	Snabbhet	Styrka	Övrig träning	Tid övr trän

Tid övr trän	Tot ggr	Totaltid	Vikt:		Vilopuls:
0:00:00	0	0:00:00			
Tot tid övr trän	Tot ggr	Totaltid	GENOMSnitt :	Distans/v	Löptid/v
0:00:00	0	0:00:00		0	0:00:00

ÖVRIG TRÄNING 1

Dist nedjogg	Tid Nedjogg	Snabbhet	Styrka	Övrig träning	Tid övr trän

Tid övr trän	Tot ggr	Totaltid	Vikt:		Vilopuls:
0:00:00	0	0:00:00			
Tot tid övr trän	Tot ggr	Totaltid	GENOMSnitt :	Distans/v	Löptid/v
0:00:00	0	0:00:00		0	0:00:00

ÖVRIG TRÄNING 1

Dist nedjogg	Tid Nedjogg	Snabbhet	Styrka	Övrig träning	Tid övr trän
--------------	-------------	----------	--------	---------------	--------------

Tid övr trän	Tot ggr	Totaltid	Vikt:		Vilopuls:
0:00:00	0	0:00:00			
Tot tid övr trän	Tot ggr	Totaltid	GENOMSnitt :	Distans/v	Löptid/v
0:00:00	0	0:00:00		0	0:00:00
ÖVRIG TRÄNING 1					
Dist nedjogg	Tid Nedjogg	Snabbhet	Styrka	Övrig träning	Tid övr trän
Tid övr trän	Tot ggr	Totaltid	Vikt:		Vilopuls:
0:00:00	0	0:00:00			
Tot tid övr trän	Tot ggr	Totaltid	GENOMSnitt :	Distans/v	Löptid/v
0:00:00	0	0:00:00		0	0:00:00
ÖVRIG TRÄNING 1					
Dist nedjogg	Tid Nedjogg	Snabbhet	Styrka	Övrig träning	Tid övr trän
Tid övr trän	Tot ggr	Totaltid	Vikt:		Vilopuls:
0:00:00	0	0:00:00			
Tot tid övr trän	Tot ggr	Totaltid	GENOMSnitt :	Distans/v	Löptid/v
0:00:00	0	0:00:00		0	0:00:00
ÖVRIG TRÄNING 1					
Dist nedjogg	Tid Nedjogg	Snabbhet	Styrka	Övrig träning	Tid övr trän

Tid övr trän	Tot ggr	Totaltid	Vikt:	Vilopuls:	
0:00:00	0	0:00:00			
Tot tid övr trän	Tot ggr	Totaltid	GENOMSnitt :	Distans/v	Löptid/v
0:00:00	0	0:00:00		0	0:00:00

ÖVRIG TRÄNING 1

Dist nedjogg	Tid Nedjogg	Snabbhet	Styrka	Övrig träning	Tid övr trän

Tid övr trän	Tot ggr	Totaltid	Vikt:	Vilopuls:	
0:00:00	0	0:00:00			
Tot tid övr trän	Tot ggr	Totaltid	GENOMSnitt :	Distans/v	Löptid/v
0:00:00	0	0:00:00		0	0:00:00

ÖVRIG TRÄNING 1

Dist nedjogg	Tid Nedjogg	Snabbhet	Styrka	Övrig träning	Tid övr trän

Tid övr trän	Tot ggr	Totaltid	Vikt:	Vilopuls:	
0:00:00	0	0:00:00			
Tot tid övr trän	Tot ggr	Totaltid	GENOMSnitt :	Distans/v	Löptid/v
0:00:00	0	0:00:00		0	0:00:00

ÖVRIG TRÄNING 1

Dist nedjogg	Tid Nedjogg	Snabbhet	Styrka	Övrig träning	Tid övr trän

Tid övr trän	Tot ggr	Totaltid	Vikt:		Vilopuls:
0:00:00	0	0:00:00			
Tot tid övr trän	Tot ggr	Totaltid	GENOMSnitt :	Distans/v	Löptid/v
0:00:00	0	0:00:00		0	0:00:00



ÖVRIG TRÄNING 1

Dist nedjogg	Tid Nedjogg	Snabbhet	Styrka	Övrig träning	Tid övr trän

Tid övr trän	Tot ggr	Totaltid	Vikt:		Vilopuls:
0:00:00	0	0:00:00			
Tot tid övr trän	Tot ggr	Totaltid	GENOMSnitt :	Distans/v	Löptid/v
0:00:00	0	0:00:00		0	0:00:00



ÖVRIG TRÄNING 1

Dist nedjogg	Tid Nedjogg	Snabbhet	Styrka	Övrig träning	Tid övr trän

Tid övr trän	Tot ggr	Totaltid	Vikt:		Vilopuls:
0:00:00	0	0:00:00			
Tot tid övr trän	Tot ggr	Totaltid	GENOMSnitt :	Distans/v	Löptid/v
0:00:00	0	0:00:00		0	0:00:00



ÖVRIG TRÄNING 1

Dist nedjogg	Tid Nedjogg	Snabbhet	Styrka	Övrig träning	Tid övr trän

Tid övr trän	Tot ggr	Totaltid	Vikt:	Vilopuls:	
0:00:00	0	0:00:00			
Tot tid övr trän	Tot ggr	Totaltid	GENOMSnitt :	Distans/v	Löptid/v
0:00:00	0	0:00:00		0	0:00:00



ÖVRIG TRÄNING 1

Dist nedjogg	Tid Nedjogg	Snabbhet	Styrka	Övrig träning	Tid övr trän

Tid övr trän	Tot ggr	Totaltid	Vikt:	Vilopuls:	
0:00:00	0	0:00:00			
Tot tid övr trän	Tot ggr	Totaltid	GENOMSnitt :	Distans/v	Löptid/v
0:00:00	0	0:00:00		0	0:00:00



ÖVRIG TRÄNING 1

Dist nedjogg	Tid Nedjogg	Snabbhet	Styrka	Övrig träning	Tid övr trän

Tid övr trän	Tot ggr	Totaltid	Vikt:	Vilopuls:	
0:00:00	0	0:00:00			
Tot tid övr trän	Tot ggr	Totaltid	GENOMSnitt :	Distans/v	Löptid/v
0:00:00	0	0:00:00		0	0:00:00



ÖVRIG TRÄNING 1

Dist nedjogg	Tid Nedjogg	Snabbhet	Styrka	Övrig träning	Tid övr trän

Tid övr trän	Tot ggr	Totaltid	Vikt:		Vilopuls:
0:00:00	0	0:00:00			
Tot tid övr trän	Tot ggr	Totaltid	GENOMSnitt :	Distans/v	Löptid/v
0:00:00	0	0:00:00		0	0:00:00



ÖVRIG TRÄNING 1

Dist nedjogg	Tid Nedjogg	Snabbhet	Styrka	Övrig träning	Tid övr trän

Tid övr trän	Tot ggr	Totaltid	Vikt:		Vilopuls:
0:00:00	0	0:00:00			
Tot tid övr trän	Tot ggr	Totaltid	GENOMSnitt :	Distans/v	Löptid/v
0:00:00	0	0:00:00		0	0:00:00



ÖVRIG TRÄNING 1

Dist nedjogg	Tid Nedjogg	Snabbhet	Styrka	Övrig träning	Tid övr trän

Tid övr trän	Tot ggr	Totaltid	Vikt:		Vilopuls:
0:00:00	0	0:00:00			
Tot tid övr trän	Tot ggr	Totaltid	GENOMSnitt :	Distans/v	Löptid/v
0:00:00	0	0:00:00		0	0:00:00



ÖVRIG TRÄNING 1

Dist nedjogg	Tid Nedjogg	Snabbhet	Styrka	Övrig träning	Tid övr trän

Tid övr trän	Tot ggr	Totaltid	Vikt:	Vilopuls:	
0:00:00	0	0:00:00			
Tot tid övr trän	Tot ggr	Totaltid	GENOMSnitt :	Distans/v	Löptid/v
0:00:00	0	0:00:00		0	0:00:00



ÖVRIG TRÄNING 1					
Dist nedjogg	Tid Nedjogg	Snabbhet	Styrka	Övrig träning	Tid övr trän

Tid övr trän	Tot ggr	Totaltid	Vikt:	Vilopuls:	
0:00:00	0	0:00:00			
Tot tid övr trän	Tot ggr	Totaltid	GENOMSnitt :	Distans/v	Löptid/v
0:00:00	0	0:00:00		0	0:00:00



ÖVRIG TRÄNING 1					
Dist nedjogg	Tid Nedjogg	Snabbhet	Styrka	Övrig träning	Tid övr trän

Tid övr trän	Tot ggr	Totaltid	Vikt:		Vilopuls:
0:00:00	0	0:00:00			
Tot tid övr trän	Tot ggr	Totaltid	GENOMSnitt :	Distans/v	Löptid/v
0:00:00	0	0:00:00		0	0:00:00

ÖVRIG TRÄNING 1

Dist nedjogg	Tid Nedjogg	Snabbhet	Styrka	Övrig träning	Tid övr trän

Tid övr trän	Tot ggr	Totaltid	Vikt:		Vilopuls:
0:00:00	0	0:00:00			
Tot tid övr trän	Tot ggr	Totaltid	GENOMSnitt :	Distans/v	Löptid/v
0:00:00	0	0:00:00		0	0:00:00

ÖVRIG TRÄNING 1

Dist nedjogg	Tid Nedjogg	Snabbhet	Styrka	Övrig träning	Tid övr trän

Tid övr trän	Tot ggr	Totaltid	Vikt:		Vilopuls:
0:00:00	0	0:00:00			
Tot tid övr trän	Tot ggr	Totaltid	GENOMSnitt :	Distans/v	Löptid/v
0:00:00	0	0:00:00		0	0:00:00

ÖVRIG TRÄNING 1

Dist nedjogg	Tid Nedjogg	Snabbhet	Styrka	Övrig träning	Tid övr trän
--------------	-------------	----------	--------	---------------	--------------

Tid övr trän	Tot ggr	Totaltid	Vikt:	Vilopuls:
0:00:00	0	0:00:00		
Tot tid övr trän	Tot ggr	Totaltid	GENOMSnitt :	Distans/v
0:00:00	0	0:00:00		0
				Löptid/v
				0:00:00



ÖVRIG TRÄNING 1

Dist nedjogg	Tid Nedjogg	Snabbhet	Styrka	Övrig träning	Tid övr trän

Tid övr trän	Tot ggr	Totaltid	Vikt:	Vilopuls:
0:00:00	0	0:00:00		
Tot tid övr trän	Tot ggr	Totaltid	GENOMSnitt :	Distans/v
0:00:00	0	0:00:00		0
				Löptid/v
				0:00:00





Ggr/v	Ggr snabbhet/v	Ggr styrka/v	Ggr övr trän/v	Tid övr trän/v	Tot ggr/v	Totaltid/v
0	0	0	0	0:00:00	0	0:00:00



LÖPPASS 2

Plats	Sträcka	Tid	Km-tid	Dist uppvärmn	Tid uppvärmn	Dist nedjogg



Ggr/v	Ggr snabbhet/v	Ggr styrka/v	Ggr övr trän/v	Tid övr trän/v	Tot ggr/v	Totaltid/v
0	0	0	0	0:00:00	0	0:00:00



LÖPPASS 2

Plats	Sträcka	Tid	Km-tid	Dist uppvärmn	Tid uppvärmn	Dist nedjogg



Ggr/v	Ggr snabbhet/v	Ggr styrka/v	Ggr övr trän/v	Tid övr trän/v	Tot ggr/v	Totaltid/v
0	0	0	0	0:00:00	0	0:00:00



LÖPPASS 2

Plats	Sträcka	Tid	Km-tid	Dist uppvärmn	Tid uppvärmn	Dist nedjogg

Ggr/v	Ggr snabbhet/v	Ggr styrka/v	Ggr övr trän/v	Tid övr trän/v	Tot ggr/v	Totaltid/v
0	0	0	0	0:00:00	0	0:00:00

LÖPPASS 2

Plats	Sträcka	Tid	Km-tid	Dist uppvärmn	Tid uppvärmn	Dist nedjogg

Ggr/v	Ggr snabbhet/v	Ggr styrka/v	Ggr övr trän/v	Tid övr trän/v	Tot ggr/v	Totaltid/v
0	0	0	0	0:00:00	0	0:00:00

LÖPPASS 2

Plats	Sträcka	Tid	Km-tid	Dist uppvärmn	Tid uppvärmn	Dist nedjogg



Ggr/v	Ggr snabbhet/v	Ggr styrka/v	Ggr övr trän/v	Tid övr trän/v	Tot ggr/v	Totaltid/v
0	0	0	0	0:00:00	0	0:00:00



LÖPPASS 2

Plats	Sträcka	Tid	Km-tid	Dist uppvärmn	Tid uppvärmn	Dist nedjogg



Ggr/v	Ggr snabbhet/v	Ggr styrka/v	Ggr övr trän/v	Tid övr trän/v	Tot ggr/v	Totaltid/v
0	0	0	0	0:00:00	0	0:00:00



LÖPPASS 2

Plats	Sträcka	Tid	Km-tid	Dist uppvärmn	Tid uppvärmn	Dist nedjogg



Ggr/v	Ggr snabbhet/v	Ggr styrka/v	Ggr övr trän/v	Tid övr trän/v	Tot ggr/v	Totaltid/v
0	0	0	0	0:00:00	0	0:00:00



LÖPPASS 2

Plats	Sträcka	Tid	Km-tid	Dist uppvärmn	Tid uppvärmn	Dist nedjogg



Ggr/v	Ggr snabbhet/v	Ggr styrka/v	Ggr övr trän/v	Tid övr trän/v	Tot ggr/v	Totaltid/v
0	0	0	0	0:00:00	0	0:00:00

LÖPPASS 2

Plats	Sträcka	Tid	Km-tid	Dist uppvärmn	Tid uppvärmn	Dist nedjogg



Ggr/v	Ggr snabbhet/v	Ggr styrka/v	Ggr övr trän/v	Tid övr trän/v	Tot ggr/v	Totaltid/v
0	0	0	0	0:00:00	0	0:00:00

LÖPPASS 2

Plats	Sträcka	Tid	Km-tid	Dist uppvärmn	Tid uppvärmn	Dist nedjogg



Ggr/v	Ggr snabbhet/v	Ggr styrka/v	Ggr övr trän/v	Tid övr trän/v	Tot ggr/v	Totaltid/v
0	0	0	0	0:00:00	0	0:00:00

LÖPPASS 2

Plats	Sträcka	Tid	Km-tid	Dist uppvärmn	Tid uppvärmn	Dist nedjogg
-------	---------	-----	--------	---------------	--------------	--------------



Ggr/v	Ggr snabbhet/v	Ggr styrka/v	Ggr övr trän/v	Tid övr trän/v	Tot ggr/v	Totaltid/v
0	0	0	0	0:00:00	0	0:00:00



LÖPPASS 2

Plats	Sträcka	Tid	Km-tid	Dist uppvärmn	Tid uppvärmn	Dist nedjogg



Ggr/v	Ggr snabbhet/v	Ggr styrka/v	Ggr övr trän/v	Tid övr trän/v	Tot ggr/v	Totaltid/v
0	0	0	0	0:00:00	0	0:00:00



LÖPPASS 2

Plats	Sträcka	Tid	Km-tid	Dist uppvärmn	Tid uppvärmn	Dist nedjogg



Ggr/v	Ggr snabbhet/v	Ggr styrka/v	Ggr övr trän/v	Tid övr trän/v	Tot ggr/v	Totaltid/v
0	0	0	0	0:00:00	0	0:00:00



LÖPPASS 2

Plats	Sträcka	Tid	Km-tid	Dist uppvärmn	Tid uppvärmn	Dist nedjogg

[Yellow box]

Ggr/v	Ggr snabbhet/v	Ggr styrka/v	Ggr övr trän/v	Tid övr trän/v	Tot ggr/v	Totaltid/v
0	0	0	0	0:00:00	0	0:00:00

[Green bar]

LÖPPASS 2

Plats	Sträcka	Tid	Km-tid	Dist uppvärmn	Tid uppvärmn	Dist nedjogg

[Yellow box]

Ggr/v	Ggr snabbhet/v	Ggr styrka/v	Ggr övr trän/v	Tid övr trän/v	Tot ggr/v	Totaltid/v
0	0	0	0	0:00:00	0	0:00:00

[Green bar]

LÖPPASS 2

Plats	Sträcka	Tid	Km-tid	Dist uppvärmn	Tid uppvärmn	Dist nedjogg

[Yellow box]

Ggr/v	Ggr snabbhet/v	Ggr styrka/v	Ggr övr trän/v	Tid övr trän/v	Tot ggr/v	Totaltid/v
0	0	0	0	0:00:00	0	0:00:00

[Green bar]

LÖPPASS 2

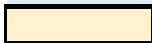
Plats	Sträcka	Tid	Km-tid	Dist uppvärmn	Tid uppvärmn	Dist nedjogg



Ggr/v	Ggr snabbhet/v	Ggr styrka/v	Ggr övr trän/v	Tid övr trän/v	Tot ggr/v	Totaltid/v
0	0	0	0	0:00:00	0	0:00:00

LÖPPASS 2

Plats	Sträcka	Tid	Km-tid	Dist uppvärmn	Tid uppvärmn	Dist nedjogg



Ggr/v	Ggr snabbhet/v	Ggr styrka/v	Ggr övr trän/v	Tid övr trän/v	Tot ggr/v	Totaltid/v
0	0	0	0	0:00:00	0	0:00:00

LÖPPASS 2

Plats	Sträcka	Tid	Km-tid	Dist uppvärmn	Tid uppvärmn	Dist nedjogg



Ggr/v	Ggr snabbhet/v	Ggr styrka/v	Ggr övr trän/v	Tid övr trän/v	Tot ggr/v	Totaltid/v
0	0	0	0	0:00:00	0	0:00:00

LÖPPASS 2

Plats	Sträcka	Tid	Km-tid	Dist uppvärmn	Tid uppvärmn	Dist nedjogg
-------	---------	-----	--------	---------------	--------------	--------------

--

Ggr/v	Ggr snabbhet/v	Ggr styrka/v	Ggr övr trän/v	Tid övr trän/v	Tot ggr/v	Totaltid/v
0	0	0	0	0:00:00	0	0:00:00

--

LÖPPASS 2

Plats	Sträcka	Tid	Km-tid	Dist uppvärmn	Tid uppvärmn	Dist nedjogg

--

Ggr/v	Ggr snabbhet/v	Ggr styrka/v	Ggr övr trän/v	Tid övr trän/v	Tot ggr/v	Totaltid/v
0	0	0	0	0:00:00	0	0:00:00

--

ÖVRIG TRÄNING 2				
Tid Nedjogg	Snabbhet	Styrka	Övrig träning	Tid övr trän

ÖVRIG TRÄNING 2				
Tid Nedjogg	Snabbhet	Styrka	Övrig träning	Tid övr trän

ÖVRIG TRÄNING 2				
Tid Nedjogg	Snabbhet	Styrka	Övrig träning	Tid övr trän

ÖVRIG TRÄNING 2				
Tid Nedjogg	Snabbhet	Styrka	Övrig träning	Tid övr trän

ÖVRIG TRÄNING 2				
Tid Nedjogg	Snabbhet	Styrka	Övrig träning	Tid övr trän

ÖVRIG TRÄNING 2				
Tid Nedjogg	Snabbhet	Styrka	Övrig träning	Tid övr trän

ÖVRIG TRÄNING 2				
Tid Nedjogg	Snabbhet	Styrka	Övrig träning	Tid övr trän

ÖVRIG TRÄNING 2				
Tid Nedjogg	Snabbhet	Styrka	Övrig träning	Tid övr trän

ÖVRIG TRÄNING 2				
Tid Nedjogg	Snabbhet	Styrka	Övrig träning	Tid övr trän

ÖVRIG TRÄNING 2				
Tid Nedjogg	Snabbhet	Styrka	Övrig träning	Tid övr trän

ÖVRIG TRÄNING 2				
Tid Nedjogg	Snabbhet	Styrka	Övrig träning	Tid övr trän

ÖVRIG TRÄNING 2				
Tid Nedjogg	Snabbhet	Styrka	Övrig träning	Tid övr trän

ÖVRIG TRÄNING 2				
Tid Nedjogg	Snabbhet	Styrka	Övrig träning	Tid övr trän

ÖVRIG TRÄNING 2				
Tid Nedjogg	Snabbhet	Styrka	Övrig träning	Tid övr trän

ÖVRIG TRÄNING 2				
Tid Nedjogg	Snabbhet	Styrka	Övrig träning	Tid övr trän

ÖVRIG TRÄNING 2				
Tid Nedjogg	Snabbhet	Styrka	Övrig träning	Tid övr trän

ÖVRIG TRÄNING 2				
Tid Nedjogg	Snabbhet	Styrka	Övrig träning	Tid övr trän

ÖVRIG TRÄNING 2				
Tid Nedjogg	Snabbhet	Styrka	Övrig träning	Tid övr trän

ÖVRIG TRÄNING 2				
Tid Nedjogg	Snabbhet	Styrka	Övrig träning	Tid övr trän

ÖVRIG TRÄNING 2				
Tid Nedjogg	Snabbhet	Styrka	Övrig träning	Tid övr trän

ÖVRIG TRÄNING 2				
Tid Nedjogg	Snabbhet	Styrka	Övrig träning	Tid övr trän

ÖVRIG TRÄNING 2				
Tid Nedjogg	Snabbhet	Styrka	Övrig träning	Tid övr trän

ÖVRIG TRÄNING 2				
Tid Nedjogg	Snabbhet	Styrka	Övrig träning	Tid övr trän

ÖVRIG TRÄNING 2				
Tid Nedjogg	Snabbhet	Styrka	Övrig träning	Tid övr trän

ÖVRIG TRÄNING 2				
Tid Nedjogg	Snabbhet	Styrka	Övrig träning	Tid övr trän

ÖVRIG TRÄNING 2				
Tid Nedjogg	Snabbhet	Styrka	Övrig träning	Tid övr trän

ÖVRIG TRÄNING 2				
Tid Nedjogg	Snabbhet	Styrka	Övrig träning	Tid övr trän

ÖVRIG TRÄNING 2				
Tid Nedjogg	Snabbhet	Styrka	Övrig träning	Tid övr trän

ÖVRIG TRÄNING 2				
Tid Nedjogg	Snabbhet	Styrka	Övrig träning	Tid övr trän

ÖVRIG TRÄNING 2				
Tid Nedjogg	Snabbhet	Styrka	Övrig träning	Tid övr trän

ÖVRIG TRÄNING 2				
Tid Nedjogg	Snabbhet	Styrka	Övrig träning	Tid övr trän

ÖVRIG TRÄNING 2				
Tid Nedjogg	Snabbhet	Styrka	Övrig träning	Tid övr trän

ÖVRIG TRÄNING 2				
Tid Nedjogg	Snabbhet	Styrka	Övrig träning	Tid övr trän



Värden för Snabbhetsträning

Intervall

Snabbdistans

Backträning

Fartlek

Snabbhet Övrig snabbhetsträning, t ex eget testlopp eller om du håller riktigt hög fart i slutet av ett långpass

Tävling

Reservalternativ - fyll i ytterligare en typ av snabbhetsträning här i cell A10 om du saknar en typ av sn

Värden för Styrketräning

Styrka

Olika typer av Övrig träning

Cykel

Spinning

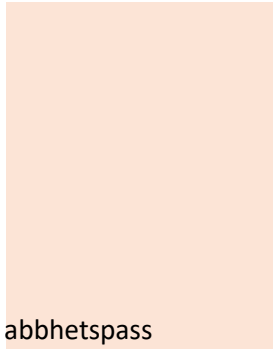
Längdskidor

Slalom

Promenad

Tennis

Skridskor



abbhetspass