ENKLA TRÄNINGSDAGBOKEN FÖR TRÄNINGSÅRET 2009-2010

Vecka	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52	53	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25
SIMNING M																																							
SIMNING T																																							
SIMNING O																																							
SIMNING T																																							
SIMNING F																																							
SIMNING L																																							
SIMNING S																																							
CYKLING M																																							
CYKLING T																																							
CYKLING O																																							
CYKLING T																																							
CYKLING F																																							
CYKLING L																																							
CYKLING S																																							
LÖPNING M																																							
LÖPNING T																																							
LÖPNING O																																							
LÖPNING T																																							
LÖPNING F																																							
LÖPNING L																																							
LÖPNING S																																							
Datum																																							
VO2max																																							
min/km																																							
MAP Puls																																							
min/km																																							