

TRENINGSDAGBOK

	UKE 1							UKE 2							UKE 3							UKE 4						
	M	T	O	T	F	L	S	M	T	O	T	F	L	S	M	T	O	T	F	L	S	M	T	O	T	F	L	S
Stående øvelser																												
Sittende øvelser																												
Liggende øvelser																												
Stående øvelser - vk*																												
Sittende øvelser - vk*																												
Styrke og balanse - vk*																												
Stemmetrening																												
Skriv inn egne øvelser																												

*vk = viderekommende trening