

A spiral-bound notebook cover featuring a photograph of a runner's legs in motion. The runner is wearing bright red sneakers and black socks. The background is blurred, showing other runners and a track. The notebook has a silver spiral binding at the top.

TRÄNINGSDAGBOK

För dig som älskar löpning

Målplanering!

Oavsett vad du har för mål i livet är det bra att skriva ner dem för att göra det mer konkret och nåbart. Fundera på vad du vill uppnå, vad du ska ha för delmål under resans gång och ställ dig frågan, vad behöver du göra **DAGLIGEN** för att nå hela vägen fram? Påminn dig med jämna mellanrum om ditt **VARFÖR** och våga utmana dig själv! Det är din dröm, dina mål och det är bara upp till dig att förverkliga dem, eller hur?

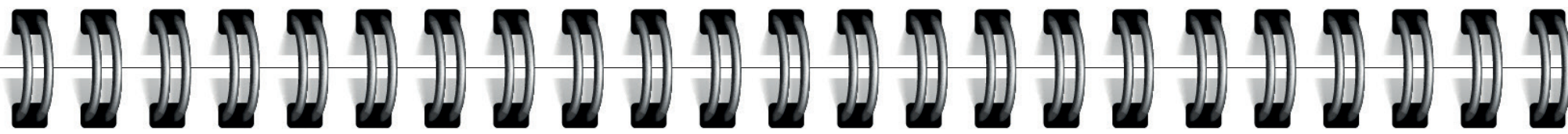
VÄRDERINGAR Vem vill jag vara?

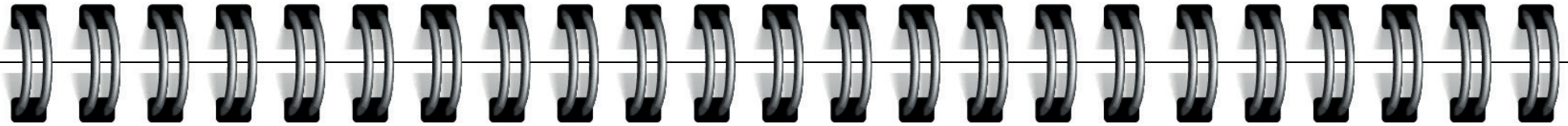
BETEENDE Vad för beteende har den människan jag vill vara?

PRESTATIONER saker som är kopplat till min hälsa som jag vill klara av?

MITT VARFÖR Varför är detta viktigt för mig?

NÄR ska jag nå mitt mål?





Delmål & Belöningar!

DELMÅL Vad/vilka är mina delmål?

BELÖNINGAR Vad/vilka är dessa?

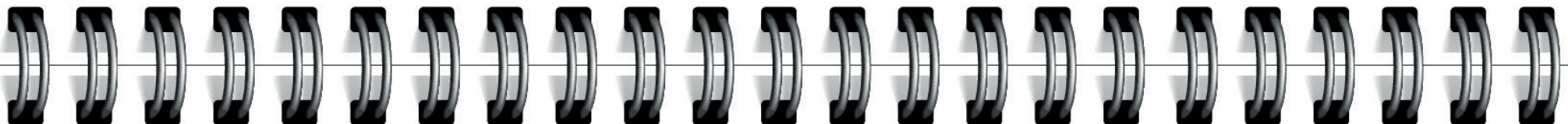
KÄNSLOMÄSSIGA DELMÅL Vilka känslomässiga delmål har jag under resan?

DAGLIG AKTIVITET Vad kommer jag behöva göra varje dag för att nå mina mål?

S - Specifikt **M** - Mätbart **A** - Attraktivt **R** - Realistiskt **T** - Tidsbestämt

Översikt av träningspassen & mitt upplägg

Dag/nr: Typ av pass:		Dag/nr: Typ av pass:		Dag/nr: Typ av pass:	
Mån 1: /	v. 1	Mån 8: /	v. 2	Mån 15: /	v. 3
Tis 2: /		Tis 9: /		Tis 16: /	
Ons 3: /		Ons 10: /		Ons 17: /	
Tor 4: /		Tor 11: /		Tor 18: /	
Fre 5: /		Fre 12: /		Fre 19: /	
Lör 6: /		Lör 13: /		Lör 20: /	
Sön 7: /		Sön 14: /		Sön 21: /	



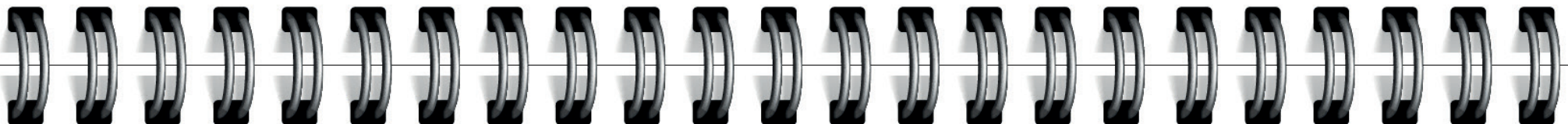
Översikt av mina träningspass & upplägg

Dag/nr: Typ av pass:		Dag/nr: Typ av pass:		Anteckningar:
Mån 127: /	V. 19	Mån 134: /	V. 20	
Tis 128: /		Tis 135: /		
Ons 129: /		Ons 136: /		
Tor 130: /		Tor 137: /		
Fre 131: /		Fre 138: /		
Lör 132: /		Lör 139: /		
Sön 133: /		Sön 140: /		

Nu behöver du en ny bok. Bra jobbat!

Summering av min träning, vecka efter vecka!

Vecka:	Datum:	Totalt antal pass:	Varav kondition:	Varav styrka:	Antal vilodagar:	Total träningstid:	Total distans:	Sömn, skala 1-5	Följt mitt träningsprogram:	Gjort medvetna & bra kostval:	Min reflektion:
V. 1	/ /								Ja <input type="checkbox"/> Nej <input type="checkbox"/> Helt OK <input type="checkbox"/>	Ja <input type="checkbox"/> Nej <input type="checkbox"/> Helt OK <input type="checkbox"/>	Jättenöjd! <input type="checkbox"/> Helt OK <input type="checkbox"/> Det kan bli bättre <input type="checkbox"/> Skadad <input type="checkbox"/>
V. 2	/ /								Ja <input type="checkbox"/> Nej <input type="checkbox"/> Helt OK <input type="checkbox"/>	Ja <input type="checkbox"/> Nej <input type="checkbox"/> Helt OK <input type="checkbox"/>	Jättenöjd! <input type="checkbox"/> Helt OK <input type="checkbox"/> Det kan bli bättre <input type="checkbox"/> Skadad <input type="checkbox"/>
V. 3	/ /								Ja <input type="checkbox"/> Nej <input type="checkbox"/> Helt OK <input type="checkbox"/>	Ja <input type="checkbox"/> Nej <input type="checkbox"/> Helt OK <input type="checkbox"/>	Jättenöjd! <input type="checkbox"/> Helt OK <input type="checkbox"/> Det kan bli bättre <input type="checkbox"/> Skadad <input type="checkbox"/>
V. 4	/ /								Ja <input type="checkbox"/> Nej <input type="checkbox"/> Helt OK <input type="checkbox"/>	Ja <input type="checkbox"/> Nej <input type="checkbox"/> Helt OK <input type="checkbox"/>	Jättenöjd! <input type="checkbox"/> Helt OK <input type="checkbox"/> Det kan bli bättre <input type="checkbox"/> Skadad <input type="checkbox"/>
V. 5	/ /								Ja <input type="checkbox"/> Nej <input type="checkbox"/> Helt OK <input type="checkbox"/>	Ja <input type="checkbox"/> Nej <input type="checkbox"/> Helt OK <input type="checkbox"/>	Jättenöjd! <input type="checkbox"/> Helt OK <input type="checkbox"/> Det kan bli bättre <input type="checkbox"/> Skadad <input type="checkbox"/>
V. 6	/ /								Ja <input type="checkbox"/> Nej <input type="checkbox"/> Helt OK <input type="checkbox"/>	Ja <input type="checkbox"/> Nej <input type="checkbox"/> Helt OK <input type="checkbox"/>	Jättenöjd! <input type="checkbox"/> Helt OK <input type="checkbox"/> Det kan bli bättre <input type="checkbox"/> Skadad <input type="checkbox"/>
V. 7	/ /								Ja <input type="checkbox"/> Nej <input type="checkbox"/> Helt OK <input type="checkbox"/>	Ja <input type="checkbox"/> Nej <input type="checkbox"/> Helt OK <input type="checkbox"/>	Jättenöjd! <input type="checkbox"/> Helt OK <input type="checkbox"/> Det kan bli bättre <input type="checkbox"/> Skadad <input type="checkbox"/>
V. 8	/ /								Ja <input type="checkbox"/> Nej <input type="checkbox"/> Helt OK <input type="checkbox"/>	Ja <input type="checkbox"/> Nej <input type="checkbox"/> Helt OK <input type="checkbox"/>	Jättenöjd! <input type="checkbox"/> Helt OK <input type="checkbox"/> Det kan bli bättre <input type="checkbox"/> Skadad <input type="checkbox"/>
V. 9	/ /								Ja <input type="checkbox"/> Nej <input type="checkbox"/> Helt OK <input type="checkbox"/>	Ja <input type="checkbox"/> Nej <input type="checkbox"/> Helt OK <input type="checkbox"/>	Jättenöjd! <input type="checkbox"/> Helt OK <input type="checkbox"/> Det kan bli bättre <input type="checkbox"/> Skadad <input type="checkbox"/>
V. 10	/ /								Ja <input type="checkbox"/> Nej <input type="checkbox"/> Helt OK <input type="checkbox"/>	Ja <input type="checkbox"/> Nej <input type="checkbox"/> Helt OK <input type="checkbox"/>	Jättenöjd! <input type="checkbox"/> Helt OK <input type="checkbox"/> Det kan bli bättre <input type="checkbox"/> Skadad <input type="checkbox"/>



Mina ledord för
den här perioden!

Planering inför nästa vecka:

Dag:	Min träningsplanering för nästa vecka:	Mitt träningsmål/upplägg för nästa vecka:
Måndag		
Tisdag		
Onsdag		
Torsdag		
Fredag		
Lördag		
Söndag		

Veckans utmaningar:

Min utmaning med löpningen :	fixat! <input type="checkbox"/>
Min utmaning med styrketräningen :	fixat! <input type="checkbox"/>
Min utmaning med vardagsmotivonen :	fixat! <input type="checkbox"/>
Min utmaning med kosten :	fixat! <input type="checkbox"/>

Måndagen den / v. _____

Dagens måltider och dryck:

Mål 1

Klockan: _____

Mål 2

Klockan: _____

Mål 3

Klockan: _____

Mål 4

Klockan: _____

Mål 5

Klockan: _____

Mål 6

Klockan: _____

Dagsform, skala 1-10:

• Hur har dagens **kostval** varit, utifrån dina mål?

Ätit mindre = underskott Ätit mer = överskott

Gjort bra val = i balans Dåliga val = slarvat

• Hur bra har du **sovit** i natt, skala 1-10? _____

• Känner du dig **stressad** (fysiskt/mentalt)? _____

• **Känslan** under dagen/din dagsform? _____

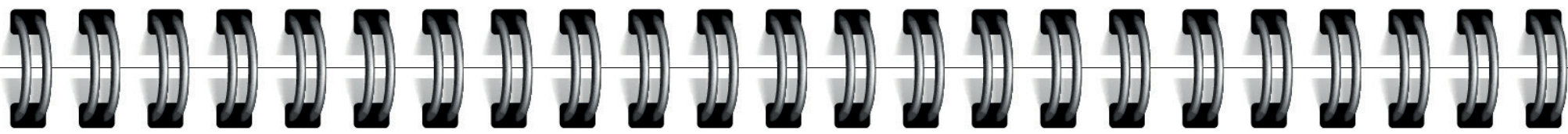
• Din **hormonella/mentala** status? _____

Distans Långpass Intervall Tempo/Fartlek Transport Teknik Återhämtning Powervalks Styrketräning Vilodag

Mitt träningspass/syfte & fokus:

	Klockslag:
	Passetts längd:
	Distans:
	Hastighet Tempo/Snitttakt:
	Snittpuls: _____
	Maxpuls: _____
	Morgonpuls: _____
	Vilopuls: _____
	Underlag:
	Kupering: _____ Skala 1-10
	Väder:
Positiv sak med passet?	Ansträngning /Intensitet: _____ Skala 1-10
Är du nöjd med träningen? Ja <input type="checkbox"/> Helt OK <input type="checkbox"/> Nej <input type="checkbox"/> Mjölksyra <input type="checkbox"/>	Runstreak /Dag nr:

Mina styrkeövningar:	Set 1 / Rep x kg	Set 2 / Rep x kg	Set 3 / Rep x kg	Set 4 / Rep x kg	Set 5 / Rep x kg
	/	/	/	/	/
	/	/	/	/	/
	/	/	/	/	/
	/	/	/	/	/
	/	/	/	/	/



Söndagen den / v. _____

Dagens måltider och dryck:

Mål 1

Klockan: _____

Mål 2

Klockan: _____

Mål 3

Klockan: _____

Mål 4

Klockan: _____

Mål 5

Klockan: _____

Mål 6

Klockan: _____

Dagsform, skala 1-10:

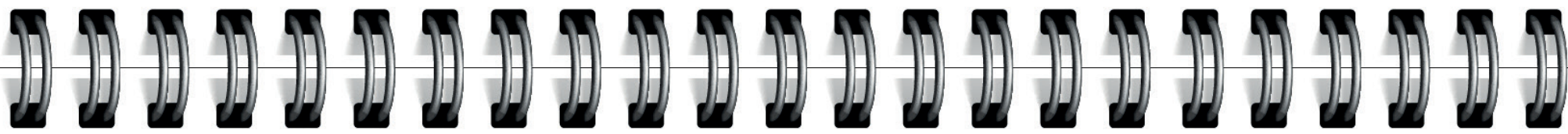
- Hur har dagens **kostval** varit, utifrån dina mål?
 Ätit mindre = underskott Ätit mer = överskott
 Gjort bra val = i balans Dåliga val = slarvat
- Hur bra har du **sovit** i natt, skala 1-10? _____
- Känner du dig **stressad** (fysiskt/mentalt)? _____
- Känslan** under dagen/din dagsform? _____
- Din **hormonella/mentala** status? _____

Distans Långpass Intervall Tempo/Fartlek Transport Teknik Återhämtning Powervalks Styrketräning Vilodag

Mitt träningspass/syfte & fokus:

	Klockslag:
	Passetts längd:
	Distans:
	Hastighet Tempo/Snitttakt:
	Snittpuls: _____
	Maxpuls: _____
	Morgonpuls: _____
	Vilopuls: _____
	Underlag:
	Kupering: _____ Skala 1-10
	Väder:
Positiv sak med passet?	Ansträngning /Intensitet: _____ Skala 1-10
Är du nöjd med träningen? Ja <input type="checkbox"/> Helt OK <input type="checkbox"/> Nej <input type="checkbox"/> Mjölksyra <input type="checkbox"/>	Runstreak /Dag nr:

Mina styrkeövningar:	Set 1 / Rep x kg	Set 2 / Rep x kg	Set 3 / Rep x kg	Set 4 / Rep x kg	Set 5 / Rep x kg
	/	/	/	/	/
	/	/	/	/	/
	/	/	/	/	/
	/	/	/	/	/
	/	/	/	/	/
	/	/	/	/	/



Reflektion & summering av vecka 1:

Tankar om min **kost, sömn, träning, stress** m.m.

Antal träningspass: _____

Kondition: _____

Styrka: _____

Total träningstid: _____

Total distans: _____

3 saker som jag är mest **stolt/nöjd** över att jag **gjort/klarat** den här veckan?

1. _____

2. _____

3. _____

Det mest **positiva** som jag tar med mig från den här veckan?

2 saker som jag ska **fokusera mer på/förbättra** till nästa vecka?

1. _____

2. _____

Jättenöjd! Helt OK, bra vecka Kan bli bättre

Planering inför nästa vecka:

Dag: Min **träningsplanering** för nästa vecka:

Mitt **träningsmål/upplägg** för nästa vecka:

Dag	Min träningsplanering för nästa vecka:	Mitt träningsmål/upplägg för nästa vecka:
Måndag		
Tisdag		
Onsdag		
Torsdag		
Fredag		
Lördag		
Söndag		

Veckans utmaningar:

Min utmaning med **löpningen**:

fixat!

Min utmaning med **styrketräningen**:

fixat!

Min utmaning med **vardagsmotivonen**:

fixat!

Min utmaning med **kosten**:

fixat!

Måndagen den 5/5 v. _____

Dagens måltider och dryck:

Mål 1 Klockan: Gröt + ägg & kaffe

Mål 2 Klockan: Frukt sallad & keso

Mål 3 Klockan: Lax med potatis & sås
broccoli

Mål 4 Klockan: Knäckebröd, ost & skinka
+ kaffe

Mål 5 Klockan: Spagetti & köttfärsås
sallad

Mål 6 Klockan: Kvarn med bär & musli

Dagsform, skala 1-10:

• Hur har dagens **kostval** varit, utifrån dina mål?

Ätit mindre = underskott Ätit mer = överskott
Gjort bra val = i balans Dåliga val = slarvat

• Hur bra har du **sovit** i natt, skala 1-10? 7

• Känner du dig **stressad** (fysiskt/mentalt)? 3

• **Känslan** under dagen/din dagsform? 8

• Din **hormonella/mentala** status? _____

Distans Långpass Intervall Tempo/Fartlek Transport Teknik Återhämtning Powervalks Styrketräning Vilodag

Mitt träningspass/syfte & fokus:

Syfte: Att bli snabbare på korta distanser

Uppvärmning 2 km

Koordinationslopp Distans: 2x60 m

Fartlek Distans: 4 km

Nedjogg Distans: 1 km

Stretching Tid: 5-10 min

Positiv sak med passet? Jag kände mig pigg och snabb

Är du nöjd med träningen? Ja Helt OK Nej | Mjölksyra

Mina styrkeövningar:

Armhävningar

Dips

Rygglyft

Utfallssteg

Draken

Plankan

Set 1 / Rep x kg

Set 2 / Rep x kg

Set 3 / Rep x kg

Set 4 / Rep x kg

Set 5 / Rep x kg

Klockslag: 18,30

Passets längd: Bokhultet

Distans: 7,2 km

Hastighet
Tempo/Snittakt:

Snittpuls: 149 | 181
Maxpuls:

Morgonpuls:
Vilopuls:

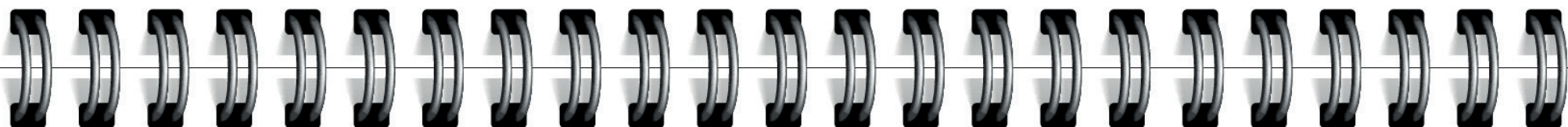
Underlag: Gräs

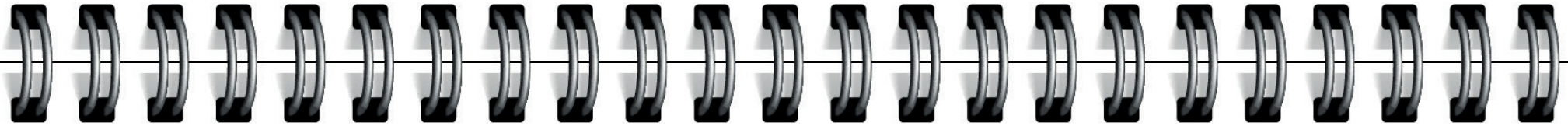
Kupering: 2 Skala 1-10

Väder: Molningt, lite blåst

Ansträngning /Intensitet: 7 Skala 1-10

Runstreak /Dag nr:



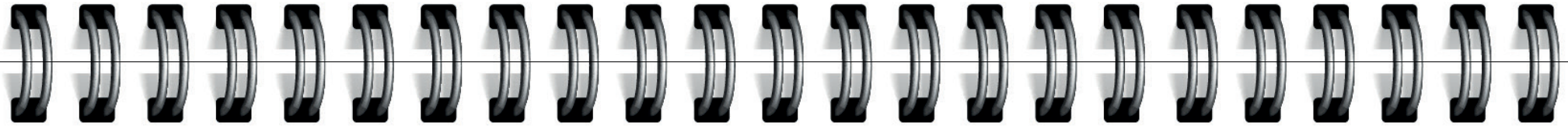


Motivationsnedräknare!

Min utmaning:

Träningsdagboken för löpare räcker i 20 veckor, dvs 140 dagar totalt. Här har du möjlighet att bocka av/färglägga eller på annat sätt markera dessa, samtidigt som du räknar ner dagarna till mål. Använd förslagsvis färgpennor och fyll cirklarna med t.ex grönt alla dagar som du klarat en viss utmaning och markera med rött om du någon dag avvikit från planen. Målet är att få så många "bra" dagar som möjligt, kanske blir det grönt rakt igenom?!

DAG 1	DAG 2	DAG 3	DAG 4	DAG 5	DAG 6	DAG 7	DAG 8	DAG 9	DAG 10	DAG 11	DAG 12	DAG 13	DAG 14
DAG 15	DAG 16	DAG 17	DAG 18	DAG 19	DAG 20	DAG 21	DAG 22	DAG 23	DAG 24	DAG 25	DAG 26	DAG 27	DAG 28
DAG 29	DAG 30	DAG 31	DAG 32	DAG 33	DAG 34	DAG 35	DAG 36	DAG 37	DAG 38	DAG 39	DAG 40	DAG 41	DAG 42
DAG 43	DAG 44	DAG 45	DAG 46	DAG 47	DAG 48	DAG 49	DAG 50	DAG 51	DAG 52	DAG 53	DAG 54	DAG 55	DAG 56
DAG 57	DAG 58	DAG 59	DAG 60	DAG 61	DAG 62	DAG 63	DAG 64	DAG 65	DAG 66	DAG 67	DAG 68	DAG 69	DAG 70
DAG 71	DAG 72	DAG 73	DAG 74	DAG 75	DAG 76	DAG 77	DAG 78	DAG 79	DAG 80	DAG 81	DAG 82	DAG 83	DAG 84
DAG 85	DAG 86	DAG 87	DAG 88	DAG 89	DAG 90	DAG 91	DAG 92	DAG 93	DAG 94	DAG 95	DAG 96	DAG 97	DAG 98
DAG 99	DAG 100	DAG 101	DAG 102	DAG 103	DAG 104	DAG 105	DAG 106	DAG 107	DAG 108	DAG 109	DAG 110	DAG 111	DAG 112
DAG 113	DAG 114	DAG 115	DAG 116	DAG 117	DAG 118	DAG 119	DAG 120	DAG 121	DAG 122	DAG 123	DAG 124	DAG 125	DAG 126
DAG 127	DAG 128	DAG 129	DAG 130	DAG 131	DAG 132	DAG 133	DAG 134	DAG 135	DAG 136	DAG 137	DAG 138	DAG 139	DU ÄR I MÅL



SMART

PLANERING

För din hälsa, ditt välbefinnande & din vardag