

Navn: _____

Max HF: _____

F: _____

85-95 %: _____

70 %: _____

Treningsdagbok – 4x4 intervalltrening

Dato:	Oppvarming	Intervall 1	Intervall 2	Intervall 3	Intervall 4
Stigning:					
Hastighet:					
Puls 3min inn i intervallet:					
Pause:		↑ :	H:		

Dato:	Oppvarming	Intervall 1	Intervall 2	Intervall 3	Intervall 4
Stigning:					
Hastighet:					
Puls 3min inn i intervallet:					
Pause:		↑ :	H:		

Dato:	Oppvarming	Intervall 1	Intervall 2	Intervall 3	Intervall 4
Stigning:					
Hastighet:					
Puls 3min inn i intervallet:					
Pause:		↑ :	H:		

Dato:	Oppvarming	Intervall 1	Intervall 2	Intervall 3	Intervall 4
Stigning:					
Hastighet:					
Puls 3min inn i intervallet:					
Pause:		↑ :	H:		

Dato:	Oppvarming	Intervall 1	Intervall 2	Intervall 3	Intervall 4
Stigning:					
Hastighet:					
Puls 3min inn i intervallet:					
Pause:		↑ :	H:		

Dato:	Oppvarming	Intervall 1	Intervall 2	Intervall 3	Intervall 4
Stigning:					
Hastighet:					
Puls 3min inn i intervallet:					
Pause:		↑ :	H:		

Dato:	Oppvarming	Intervall 1	Intervall 2	Intervall 3	Intervall 4
Stigning:					
Hastighet:					
Puls 3min inn i intervallet:					
Pause:		↑ :	H:		

Dato:	Oppvarming	Intervall 1	Intervall 2	Intervall 3	Intervall 4
Stigning:					
Hastighet:					
Puls 3min inn i intervallet:					
Pause:		↑ :	H:		

