

Treningsdagbok for Sommertrening i Bergen Taekwon-Do klubb

Navn:

	50 repetisjoner
	30 repetisjoner
	20 repetisjoner
	15 repetisjoner
	10 repetisjoner
	5 repetisjoner

Veiledende antall repetisjoner på fysisk trening – per økt, eller per dag, det er opp til deg. Hvor høyt klarer du å «gradere» deg gjennom sommeren?

Bli med på årets sommertrening!

Selv om vi tar ferie fra klubbtreningene betyr ikke det at vi slutter å trene. Bli med å holde kroppen i form gjennom sommeren. Hvor mye du gjør er opp til deg – kanskje vil du se at du er sterkere, og i bedre form på slutten av sommeren?

Registrer din deltagelse her



Tøying og bevegelighet (skriv minutter)

[illegible]

Fysisk trening (skriv antall repetisjoner/sett)

[illegible]

Annet

Her kan du føre opp andre aktiviteter, som f.eks. fjelltur, svømming, treningsstudio osv.														

Tradisjonell Taekwon-do trening (skriv minutter)

Øvelse/tid														
Tul (mønster)														
Spark og teknikktrening														
Sparring/ skyggesparring														

Notater

