

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:			