

Treningsplan Mal

Personopplysninger

Navn:

Alder: Vekt (kg):

Høyde (cm):

BMI: Hovedmål:

Treningsperiode

Startdato: Sluttdato:

Varighet:

Treningsmål

Hovedmål:

Delmål 1:

Delmål 2:

Delmål 3:

Fysisk form og helse status

Nåværende treningsnivå:

☐ Nybegynner ☐ Lett øvet ☐ Middels øvet ☐ Erfaren

Helsetilstand:

☐ Ingen kjente helseplager ☐ Mindre skader/plager
☐ Kroniske tilstander

Spesielle
hensyn:

Ukentlig treningsplan

Dag	Øvelse/Aktivitet	Varighet	Intensitet	Notater
Mandag				
Tirsdag				
Onsdag				
Torsdag				
Fredag				
Lørdag				
Søndag				

Øvelseskatalog

Overkropp:

Øvelse	Sett	Repetisjoner	Vekt/Motstand
Brystpress			
Benkpress			
Skulderpress			
Roing			
Nedtrekk			

Underkropp:

Øvelse	Sett	Repetisjoner	Vekt/Motstand
Knebøy			
Utfall			
Beinpress			
Legcurl			

Øvelse	Sett	Repetisjoner	Vekt/Motstand
Leggpress			

Kjernemuskulatur:

Øvelse	Sett	Repetisjoner/Tid	Notater
Planke			
Sit-ups			
Ryggløft			
Side planke			

Måling av fremgang

Dato	Vekt (kg)	Muskelmasse	Fettprosent	Målinger (cm)	Notater

Ernæringsretningslinjer

Daglig

kaloriinntak: _____

Protein (g): _____ Karbohydrater (g): _____

Fett (g): _____ Vanninntak (l): _____

Kosttilskudd:

Hviledager og restitusjon

Hviledager

per uke:

Restitusjon:

☐ Søvn (8+ timer) ☐ Stretching ☐ Massasje

☐ Meditasjon ☐ Yoga ☐ Lett aktivitet

Spesielle restitusjonsbehov:
