

TRÆNINGSDAGBOG

Seriøst trænende bør føre en træningsdagbog, en logbog, over al træning i løbet af ugen – ikke kun styrketræningen, men alle former for konditionstræning, løb, cykling, spinning, aerobic, cardiostræning med mere.

Formålet med træningsdagbogen er både at kunne styre træningen og at forhindre overtræning.

Træningsdagbogen giver overblik over hvilke programmer og hvilken træningsmængde, der motiverer og virker, og hvad der ikke virker.

Træningsdagbogen hjælper også med at anskueliggøre hvor stor træningsmængden er – det tænker man ikke over i det daglige og træner måske for meget eller for lidt ...

Træningsdagbogen er generel og kan benyttes ved op til tre aktiviteter dagligt, konditions-, koordinations- (rutine-), styrke- og smidigheds-træning.

For at det har mening skal træningsdagbogen udfyldes nøjagtigt hver dag – al træning skal medtages, også lette aktiviteter såsom gåture og strækøvelser. Rutinetræning kan indføres som konditionstræning (vurder intensiteten).

Bemærk, at nogle IT-programmer til trænings-planlægning indeholder avancerede elektroniske træningsdagbøger. Også Polar har en meget overskuelig pulstræningsdagbog til deres pulsure.

Du kan også lave din egen træningsdagbog i Excel eller Word.

Udfyldning af træningsdagbog

(brug gerne forkortelser):

Søvn	Timers søvn i løbet af foregående nat (t/kl.-kl.)
Hvilepuls	Hvilepuls om morgenen Udfyldes dagligt, ugentligt eller slet ikke
Kropsvægt	Morgenvægt i kilo (efter toiletbesøg) Udfyldes dagligt, ugentligt eller slet ikke
Tid, total	Den totale daglige træningstid i timer eller halve timer.
Træning	Tid: Tidspunkt på dagen. Træning: Træningsform. Indhold: Type af træning, overordnet (fx interval)
Intensitet	Kan angives i procent, fx: Styrke: % af 1RM. Kondition: % af HFmax. El. fysiologisk skala, 1-10: En overordnet vurdering.
Varighed/tid	Træningstid, minutter inklusive opvarmning og nedkøling
Rating	Vurdering af ens mentale tilstand, hvor oplagt man er. Benyt en 1-10 skala, 0-100 % eller smiley'er.
Noter	Skriv ned, hvis der er særligt at bemærke: Skader, sygdom, stress, ferie, konkurrence, o.a.

