

## Treningsdagbok

Navn: \_\_\_\_\_ Uke/år: \_\_\_\_\_

UKEDAG	MANDAG	TIRSDAG	ONSDAG	TORS DAG	FREDAG	LØRDAG	SØNDAG
Hvilepuls							
Vekt							
Motivasjon							
1. økt (type)/intensitet	/	/	/	/	/	/	/
2. økt (type)/intensitet	/	/	/	/	/	/	/
3. økt (type)/intensitet	/	/	/	/	/	/	/
Samlet tid pr. dag	/	/	/	/	/	/	/
Total tid pr. uke							

JUDOTRENING	Randori T-W						
	Randori N-W						
	Yako soku geiko T-W						
	Yako soku geiko N-W						
	Uchi komi T-W						
	Uchi komi N-W						
	Kumi kata						

TEKNIKKER T-W							

NE WAZA	N-W: Katame waza						
	N-W: Kansetsu waza						
	N-W: Shime Waza						
	N-W: Vendinger						

Offensiv judo							
Defensiv judo							

Styrketrening							
Løpetrening							
Diverse							

## Intensitet:

- 1 = 60-75 % av maks. HF
- 2 = 75-85 % av maks. HF
- 3 = 85-90 % av maks. HF
- 4 = 90-100% av maks. HF

## Judo:

- A = ippon
- B = waza ari
- C = yoko
- D = koka
- E = uchi komi
- F = y. s. g
- G = forsek

## Egne kommentarer: