

## Hjælpekema

Dato												Træningsnotater
Øvelse												
Opvarmning / 15-20 min												
Krophævninger / Antal												
Kropbøjninger / Antal												
Hurtighedstest / Tid												
Dukkeløft-slæb /												
Bænkpres / Antal												
Løbetest / Tid												