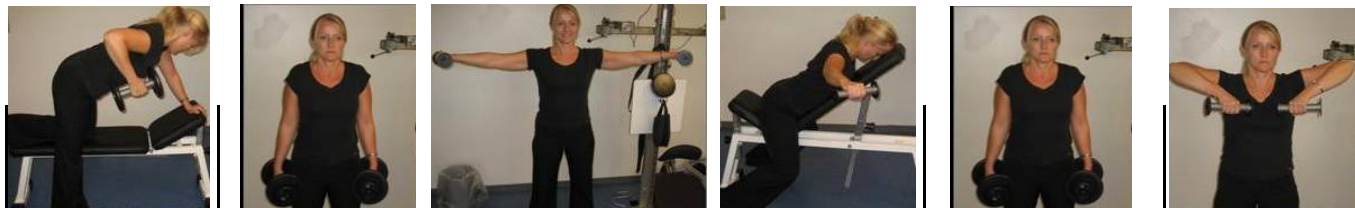


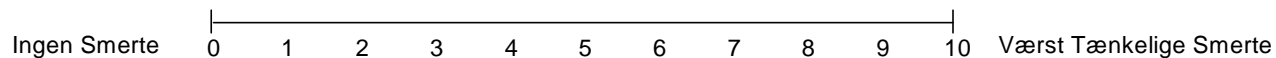
Træningsdagbog - skulder/nakke øvelser

Uge 1

Navn: _____



Dato / tid:	Pas	Smerte 0-10			1-arms Træk		Skulder-Løft		Skulder-Abduktion		Skulder-Bagside		Skulder-Løft		Skulder-Træk		Smerte 0-10	
		Lige nu (før)	Generelt siden sidst	Værst siden sidst	Reps	Vægt	Reps	Vægt	Reps	Vægt	Reps	Vægt	Reps	Vægt	Reps	Vægt	Lige nu (efter)	2 timer efter
1					12		12		12									
					12		12		12									
2											12		12		12			
											12		12		12			
3					12		12		12									
					12		12		12									



Kommentarer:

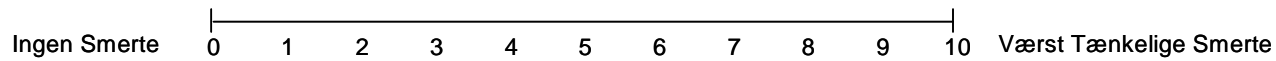
Træningsdagbog - skulder/nakke øvelser

Uge 2

Navn: _____



Dato / tid:	Pas	Smerte 0-10			1-arms Træk		Skulder-Løft		Skulder-Abduktion		Skulder-Bagside		Skulder-Løft		Skulder-Træk		Smerte 0-10			
		Lige nu (før)	Generelt siden sidst	Værst siden sidst	Reps	Vægt	Reps	Vægt	Reps	Vægt	Reps	Vægt	Reps	Vægt	Reps	Vægt	Lige nu (efter)	2 timer efter		
4											12		12		12					
5					12		12		12											
					12		12		12											
					12		12		12											
6											12		12		12					



Kommentarer:

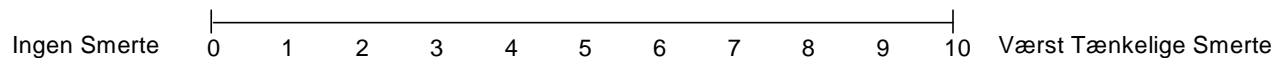
Træningsdagbog - skulder/nakke øvelser

Uge 3

Navn: _____



Dato / tid:	Pas	Smerte 0-10			1-arms Træk		Skulder-Løft		Skulder-Abduktion		Skulder-Bagside		Skulder-Løft		Skulder-Træk		Smerte 0-10		
		Lige nu (før)	Generelt siden sidst	Værst siden sidst	Reps	Vægt	Reps	Vægt	Reps	Vægt	Reps	Vægt	Reps	Vægt	Reps	Vægt	Lige nu (efter)	2 timer efter	
7					12		12		12										
					12		12		12										
					12		12		12										
8											12		12		12				
											12		12		12				
											12		12		12				
9					12		12		12										
					12		12		12										
					12		12		12										



Kommentarer:

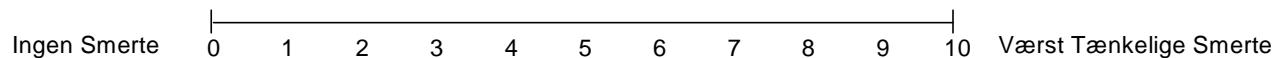
Træningsdagbog - skulder/nakke øvelser

Uge 4

Navn: _____



Dato / tid:	Pas	Smerte 0-10			1-arms Træk		Skulder-Løft		Skulder-Abduktion		Skulder-Bagside		Skulder-Løft		Skulder-Træk		Smerte 0-10			
		Lige nu (før)	Generelt siden sidst	Værst siden sidst	Reps	Vægt	Reps	Vægt	Reps	Vægt	Reps	Vægt	Reps	Vægt	Reps	Vægt	Lige nu (efter)	2 timer efter		
10											12		12		12					
11					12		12		12											
					10		10		10											
					10		10		10											
12											12		12		12					



Kommentarer:

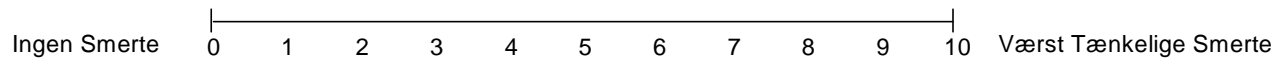
Træningsdagbog - skulder/nakke øvelser

Uge 5

Navn: _____



Dato / tid:	Pas	Smerte 0-10			1-arms Træk		Skulder-Løft		Skulder-Abduktion		Skulder-Bagside		Skulder-Løft		Skulder-Træk		Smerte 0-10	
		Lige nu (før)	Generelt siden sidst	Værst siden sidst	Reps	Vægt	Reps	Vægt	Reps	Vægt	Reps	Vægt	Reps	Vægt	Reps	Vægt	Lige nu (efter)	2 timer efter
13					12		12		12									
					10		10		10									
					10		10		10									
14											12		12		12			
											10		10		10			
											10		10		10			
15					12		12		12									
					10		10		10									
					8		8		8									



Kommentarer:

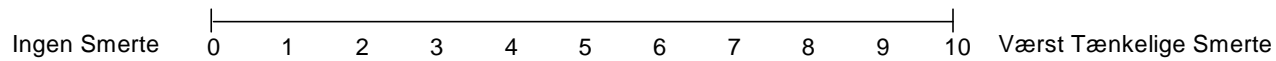
Træningsdagbog - skulder/nakke øvelser

Uge 6

Navn: _____



Dato / tid:	Pas	Smerte 0-10			1-arms Træk		Skulder-Løft		Skulder-Abduktion		Skulder-Bagside		Skulder-Løft		Skulder-Træk		Smerte 0-10			
		Lige nu (før)	Generelt siden sidst	Værst siden sidst	Reps	Vægt	Reps	Vægt	Reps	Vægt	Reps	Vægt	Reps	Vægt	Reps	Vægt	Lige nu (efter)	2 timer efter		
16											12		12		12					
17					12		12		12											
					10		10		10											
					8		8		8											
18											12		12		12					



Kommentarer:

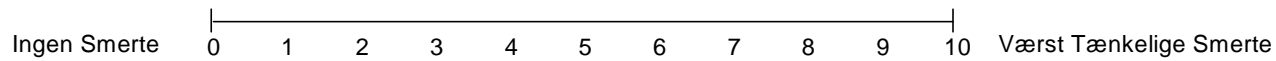
Træningsdagbog - skulder/nakke øvelser

Uge 7

Navn: _____



Dato / tid:	Pas	Smerte 0-10			1-arms Træk		Skulder-Løft		Skulder-Abduktion		Skulder-Bagside		Skulder-Løft		Skulder-Træk		Smerte 0-10		
		Lige nu (før)	Generelt siden sidst	Værst siden sidst	Reps	Vægt	Reps	Vægt	Reps	Vægt	Reps	Vægt	Reps	Vægt	Reps	Vægt	Lige nu (efter)	2 timer efter	
19					10		10		10										
					8		8		8										
					8		8		8										
20											10		10		10				
											8		8		8				
											8		8		8				
21					10		10		10										
					8		8		8										
					8		8		8										

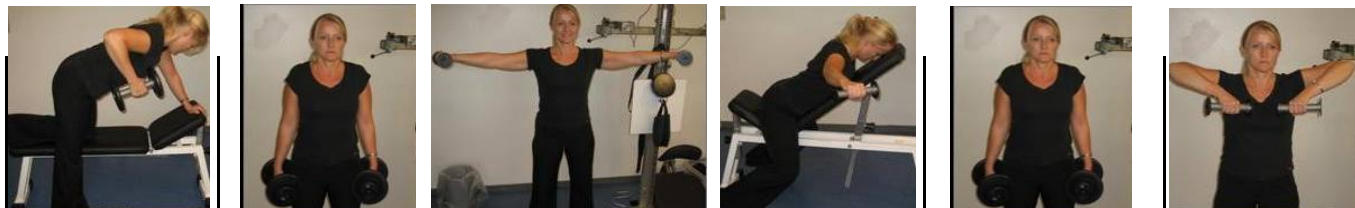


Kommentarer:

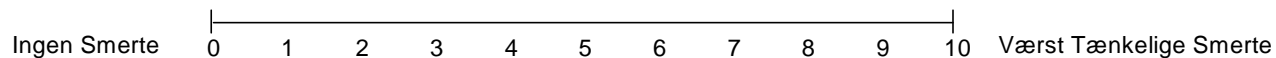
Træningsdagbog - skulder/nakke øvelser

Uge 8

Navn: _____



Dato / tid:	Pas	Smerte 0-10			1-arms Træk		Skulder-Løft		Skulder-Abduktion		Skulder-Bagside		Skulder-Løft		Skulder-Træk		Smerte 0-10			
		Lige nu (før)	Generelt siden sidst	Værst siden sidst	Reps	Vægt	Reps	Vægt	Reps	Vægt	Reps	Vægt	Reps	Vægt	Reps	Vægt	Lige nu (efter)	2 timer efter		
22											10		10		10					
23					12		12		12											
					10		10		10											
					8		8		8											
24											12		12		12					



Kommentarer:

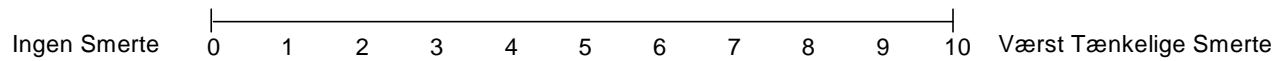
Træningsdagbog - skulder/nakke øvelser

Uge 9

Navn: _____



Dato / tid:	Pas	Smerte 0-10			1-arms Træk		Skulder-Løft		Skulder-Abduktion		Skulder-Bagside		Skulder-Løft		Skulder-Træk		Smerte 0-10		
		Lige nu (før)	Generelt siden sidst	Værst siden sidst	Reps	Vægt	Reps	Vægt	Reps	Vægt	Reps	Vægt	Reps	Vægt	Reps	Vægt	Lige nu (efter)	2 timer efter	
25					12		12		12										
					10		10		10										
					8		8		8										
26											12		12		12				
											10		10		10				
											8		8		8		8		
27					10		10		10										
					8		8		8										
					8		8		8										



Kommentarer:

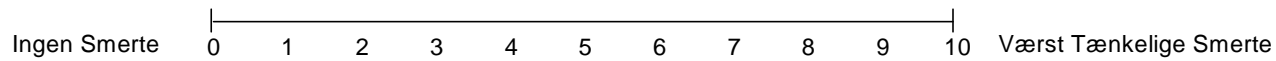
Træningsdagbog - skulder/nakke øvelser

Uge 10

Navn: _____



Dato / tid:	Pas	Smerte 0-10			1-arms Træk		Skulder-Løft		Skulder-Abduktion		Skulder-Bagside		Skulder-Løft		Skulder-Træk		Smerte 0-10			
		Lige nu (før)	Generelt siden sidst	Værst siden sidst	Reps	Vægt	Reps	Vægt	Reps	Vægt	Reps	Vægt	Reps	Vægt	Reps	Vægt	Lige nu (efter)	2 timer efter		
28											10		10		10					
29					10		10		10											
					8		8		8											
					8		8		8											
30											10		10		10					



Kommentarer:

Træningsdagbog - skulder/nakke øvelser

Træningsdagbog - skulder/nakke øvelser