

uke:

|              | dag 1  | dag 2  | dag 3  | dag 4  | dag 5  | dag 6  | dag 7  |
|--------------|--|--|--|--|--|--|--|
| program      | 1 <input type="text"/><br>2 <input type="text"/>                                     | 1 <input type="text"/><br>2 <input type="text"/>                                     | 1 <input type="text"/><br>2 <input type="text"/>                                     | 1 <input type="text"/><br>2 <input type="text"/>                                     | 1 <input type="text"/><br>2 <input type="text"/>                                     | 1 <input type="text"/><br>2 <input type="text"/>                                     | 1 <input type="text"/><br>2 <input type="text"/>                                     |
| intensitet   | high <input type="text"/><br>medium <input type="text"/><br>low <input type="text"/> | high <input type="text"/><br>medium <input type="text"/><br>low <input type="text"/> | high <input type="text"/><br>medium <input type="text"/><br>low <input type="text"/> | high <input type="text"/><br>medium <input type="text"/><br>low <input type="text"/> | high <input type="text"/><br>medium <input type="text"/><br>low <input type="text"/> | high <input type="text"/><br>medium <input type="text"/><br>low <input type="text"/> | high <input type="text"/><br>medium <input type="text"/><br>low <input type="text"/> |
| repetisjoner | <input type="text"/>   | <input type="text"/>   | <input type="text"/>   | <input type="text"/>   | <input type="text"/>   | <input type="text"/>   | <input type="text"/>   |

notater