

uke:

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