

Träningsdagbok – hjälper dig att följa upp

Vecka

1 Vardagsmotion
Saker som håller dig igång i vardagen. Skriv upp varje pass på över 30 min. Till exempel städa, gå ut med hunden, räfsa i trädgården.

2 Styrka
Medvetet genomförda övningar för att stärka vissa muskler.

3 Kondition
Medveten träning där du blir varm och hjärtat slår snabbare. Till exempel gympa, cykla, stavgång.

Måndag			
Tisdag			
Onsdag			
Torsdag			
Fredag			
Lördag			
Söndag			