

	MÅNDAG	TISDAG	ONSDAG	TORSDAG	FREDAG	LÖRDAG	SÖNDAG
<b>MOTIONSFORM 1</b>							
<b>TID 00:00–00:00</b>							
<b>ANSTRÄNGNING1 (1–3)</b>							
<b>MOTIONSFORM 2</b>							
<b>TID 00:00–00:00</b>							
<b>ANSTRÄNGNING2 (1–3)</b>							
<b>MOTIONSFORM 3</b>							
<b>TID 00:00–00:00</b>							
<b>ANSTRÄNGNING3 (1–3)</b>							
<b>MOTIONSFORM 4</b>							
<b>TID 00:00–00:00</b>							
<b>ANSTRÄNGNING4 (1–3)</b>							

Fyll i motionsformen (t.ex. simning, cykling, gym, gymnastik, dans, promenerande, jogging osv.) och motion på vägen till jobbet (t.ex. promenerande, cykling, rullskridskoåkning osv.) för respektive dag i punkten **motionsform**.

Om Ni har idkat flera motionsformer/-grenar under samma dag anteckna den första under **motionsform 1** och följande under **motionsform 2** osv.

Anteckna för varje motionsform/-gren (i punkten tid) med en minuts noggrannhet start- respektive sluttiden och bedöm ansträngningsgraden genom att välja något av följande alternativ:

- 1= lätt (knappst alls andfådd eller svettig)**
- 2= raskt (andfådd eller svettig i viss mån)**
- 3= ansträngande (mycket andfådd eller svettig)**