

Aktivitetsplan - en uge

Startdato: _____

Sæt et kryds for hver udført aktivitet

Træning (mindst 15 min)	Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lørdag	Søndag
Løbetur							
Intervalgang							
Træning i fitnesscenter							
Sport							
Cirkeltræning hjemme							
Andet							
Sammentælling							

Hverdagsmotion (mindst 15 min)	Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lørdag	Søndag
Cykle til og fra arbejde/skole							
Gået en del af vejen til og fra arbejde/skole							
Gåtur med din hund eller dit menneske							
Energisk rengøring							
Husarbejde / Havearbejde / sneskovling							
Andet							
Sammentælling							

De små vaner	Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lørdag	Søndag
Taget trappen når det var muligt							
Gået eller cyklet til alle små ærinder							
Afbrudt stillesiddende timer med bevægelse							
Begrænset brug af PC og tablet							
Set højst 2 timers fjernsyn							
Andet (selvvalgt god vane)							
Sammentælling							