

## Pointskema for ugen

	Point
<b>Aktiviteter fra skema</b>	
Antal krydser i Træning: _____ (Hvert kryds giver 8 point)	
Antal krydser i Hverdagsmotion: _____ (Hvert kryds giver 4 point)	
Antal krydser i Vaner: _____ (Hvert kryds giver 1 point)	
<b>Bonuspoint for ugen</b>	
Jeg har lavet Træning mindst 2 gange i ugen (+2 point)	
Jeg har lavet flere forskellige slags træning i ugen (+2 point)	
Jeg har haft Hverdagsmotion hver dag (+2 point)	
Jeg har haft mindst to krydser i Vaner hver dag (+2 point)	
Jeg har været mere aktiv end i forrige uge (+2 point)	
<b>Sammentælling</b>	

## Scoring

Point	Vurdering
< 30 point	Dit aktivitetsniveau er meget lavt. Den gode nyhed er, at det er nemt for dig at lave forbedringer. Kig på skemaet og overvej hvordan du kan få mindst 20 point mere.
30-50 point	Dit aktivitetsniveau er under det anbefalede. Kig på hvor mange point du skal bruge mere for at komme i næste kategori.
50-70 point	Dit aktivitetsniveau er normalt og det er jo fint. Du skal dog vide, at der er mere sundhed at hente ved at være endnu mere aktiv.
70-90 point	Flot! – du har et sundt aktivitetsmønster.
90 < point	Superflot! Du er meget aktiv. Endda en del udover, hvad der kræves for at være almindeligt sund.