

# Motionsdagbok

VECKODAG	DATUM	MOTIONSFORM <sup>1</sup>	MÄNGD <sup>2</sup>	RPE, 6–20	ANDFÅDD <sup>3</sup>
måndag					
tisdag					
onsdag					
torsdag					
fredag					
lördag					
söndag					
måndag					
tisdag					
onsdag					
torsdag					
fredag					
lördag					
söndag					
måndag					
tisdag					
onsdag					
torsdag					
fredag					
lördag					
söndag					

1 t.ex. trädgårdsarbete, stavgång, städning, träning på gym

2 tid / distans / antal steg

3 nej/lätt/kraftigt