



Motion i København

Motionsdagbog – planlæg din motion

Tre gode råd

- Det er fornuftigt at planlægge og prioritere sin motion, så andre aftaler ikke kommer i vejen.
- Tænk over hvilken træningsform/motion du skal lave, hvornår på dagen og hvad du vil have ud af aktiviteten.
- Det er godt at røre sig hver dag, men det er helt ok med dage hvor der ikke er noget motion eller træning planlagt.

Ugeskema

	Træningsform/ motion	Tidspunkt	Formål	Vigtighed	Oplevelse
Mandag					
Tirsdag					
Onsdag					
Torsdag					
Fredag					
Lørdag					
Søndag					

