

MOTIONS DAGBOG

Motionsdagbog for _____ Uge _____ Dato _____

	Tidspunkt på dagen	Motion/Træning Hvad (type/indhold)?	Intensitet Hvor hårdt?	Varighed Hvor længe?	Vurdering/Note Hvordan gik det?
Mandag					
Tirsdag					
Onsdag					
Torsdag					
Fredag					
Lørdag					
Søndag					