



	mån.	tis.	ons.	tors.	fre.	lör.	sön.
Jag vaknade klockan _____	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
Kände jag mig utvilad när jag vaknade?	ja    nej	ja    nej	ja    nej	ja    nej	ja    nej	ja    nej	ja    nej



## 1. Typ av motion

längd (min)	_____ min	_____ min	_____ min	_____ min	_____ min	_____ min	_____ min
intensitet (ringa in)	A   B   C	A   B   C	A   B   C	A   B   C	A   B   C	A   B   C	A   B   C

## 2. Typ av motion

längd (min)	_____ min	_____ min	_____ min	_____ min	_____ min	_____ min	_____ min
intensitet (ringa in)	A   B   C	A   B   C	A   B   C	A   B   C	A   B   C	A   B   C	A   B   C

## 3. Typ av motion

längd (min)	_____ min	_____ min	_____ min	_____ min	_____ min	_____ min	_____ min
intensitet (ringa in)	A   B   C	A   B   C	A   B   C	A   B   C	A   B   C	A   B   C	A   B   C

## 4. Typ av motion

längd (min)	_____ min	_____ min	_____ min	_____ min	_____ min	_____ min	_____ min
intensitet (ringa in)	A   B   C	A   B   C	A   B   C	A   B   C	A   B   C	A   B   C	A   B   C

## 5. Typ av motion

längd (min)	_____ min	_____ min	_____ min	_____ min	_____ min	_____ min	_____ min
intensitet (ringa in)	A   B   C	A   B   C	A   B   C	A   B   C	A   B   C	A   B   C	A   B   C



Jag lade mig klockan _____	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
----------------------------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------

### Alternativ som beskriver motionens intensitet

#### A = Lätt motion:

Var motionen lätt, det vill säga att du inte alls blev andfådd medan du motionerade? Lätt motion är till exempel att gå från ett ställe till ett annat, att lugnt rasta hunden, ett besök till affären eller lätt städning.

#### B = Rask motion:

Var motionen lätt, det vill säga att du blev andfådd, men kunde ändå prata? Rask motion är till exempel en rask promenad eller cykling.

#### C = Ansträngande motion:

Var motionen så ansträngande att det blev svårt att prata? Ansträngande motion är till exempel löpning, fartfyllda spel och hoppande.



	mån.	tis.	ons.	tors.	fre.	lör.	sön.
Jag vaknade klockan _____	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
Kände jag mig utvilad när jag vaknade? ja      nej	ja      nej	ja      nej	ja      nej	ja      nej	ja      nej	ja      nej	ja      nej



## 6. Typ av motion

längd (min) _____ min	_____ min	_____ min	_____ min	_____ min	_____ min	_____ min	_____ min
intensitet (ringa in) A   B   C	A   B   C	A   B   C	A   B   C	A   B   C	A   B   C	A   B   C	A   B   C

## 7. Typ av motion

längd (min) _____ min	_____ min	_____ min	_____ min	_____ min	_____ min	_____ min	_____ min
intensitet (ringa in) A   B   C	A   B   C	A   B   C	A   B   C	A   B   C	A   B   C	A   B   C	A   B   C

## 8. Typ av motion

längd (min) _____ min	_____ min	_____ min	_____ min	_____ min	_____ min	_____ min	_____ min
intensitet (ringa in) A   B   C	A   B   C	A   B   C	A   B   C	A   B   C	A   B   C	A   B   C	A   B   C

## 9. Typ av motion

längd (min) _____ min	_____ min	_____ min	_____ min	_____ min	_____ min	_____ min	_____ min
intensitet (ringa in) A   B   C	A   B   C	A   B   C	A   B   C	A   B   C	A   B   C	A   B   C	A   B   C

## 10. Typ av motion

längd (min) _____ min	_____ min	_____ min	_____ min	_____ min	_____ min	_____ min	_____ min
intensitet (ringa in) A   B   C	A   B   C	A   B   C	A   B   C	A   B   C	A   B   C	A   B   C	A   B   C



Jag lade mig klockan _____	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
----------------------------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------

### Alternativ som beskriver motionens intensitet

#### A = Lätt motion:

Var motionen lätt, det vill säga att du inte alls blev andfådd medan du motionerade? Lätt motion är till exempel att gå från ett ställe till ett annat, att lugnt rasta hunden, ett besök till affären eller lätt städning.

#### B = Rask motion:

Var motionen lätt, det vill säga att du blev andfådd, men kunde ändå prata? Rask motion är till exempel en rask promenad eller cykling.

#### C = Ansträngande motion:

Var motionen så ansträngande att det blev svårt att prata? Ansträngande motion är till exempel löpning, fartfyllda spel och hoppande.