



# Motion i København

## Motionsdagbog – planlæg din motion

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					