

Träningsdagbok

Att använda träningsdagbok

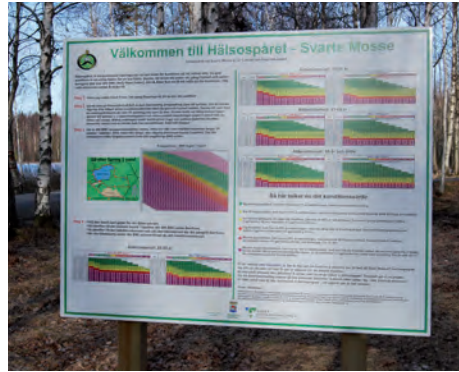
Oavsett om du tränar mycket eller är nybörjare har du användning av en träningsdagbok. Dagboken hjälper dig att planera in dina träningspass och ger dig en överblick så att du kan följa upp hur träningen har gått. Dessutom ger den inspiration och motivation till att genomföra de träningspass du tänkt dig!

Om du föredrar att föra träningsdagbok på nätet finns det flera sådana som är gratis att använda. Sök på ”träningsdagbok”.

Testa konditionen i Hälsospåret

I Hälsospåret vid Fontins friluftsområde kan du själv testa och få ett värde på din kondition. Testet kan du upprepa vid senare tillfällen för att se hur konditionen har förändrats.

Du genomför mätningen genom att gå eller springa ett varv längs det blåa spåret. Ta med ett tidtagarur, så kan du sedan med hjälp av tabellerna på informationstavlan läsa av hur god konditionen är. Tabellerna är vetenskapligt utarbetade och tar hänsyn till kön, ålder och BMI (body mass index).



Hälsoplan

Om du är nybörjare och vill förändra dina vanor kan du göra en hälsoplan. Välj en eller två saker som du vill genomföra för att ändra dina vanor och må bättre. Det ska gärna vara något som är lätt för dig att klara av, så att du känner dig nöjd och vill fortsätta med din nya vana!

Jag vill förbättra:.....

Mitt mål är att:.....

Det uppnår jag genom att:

1.

2.

Vad hindrar mig:

.....

Vad kan jag göra åt det:

.....

