

Aktivitetsdagbok

Namn:	Startdatum:	Datum för uppföljning:
Notera antal minuter av fysisk aktivitet och ansträngningsgrad enligt Borgskalan		

Vecka	Måndag		Tisdag		Onsdag		Torsdag		Fredag		Lördag		Söndag	
	Minuter Aktivitet	Borgskala	Minuter Aktivitet	Borgskala	Minuter Aktivitet	Borgskala	Minuter Aktivitet	Borgskala	Minuter Aktivitet	Borgskala	Minuter Aktivitet	Borgskala	Minuter Aktivitet	Borgskala
1														
2														
3														
4														
5														
6														
7														



När du gör aktiviteter som du uppskattar till 10–11 på skalan underhåller du den kondition du har men den ökar inte.

När du gör aktiviteter som du uppskattar till 13–14 och uppåt förbättrar du dina värden.

Borgskalan

Din upplevda ansträngningsgrad

6.	Ingen ansträngning
7.	Extremt lätt
8.	
9.	Mycket lätt
10.	
11.	Lätt
12.	
13.	Något ansträngande
14.	
15.	Ansträngande
16.	
17.	Mycket ansträngande
18.	
19.	Extremt ansträngande
20.	Maximalt ansträngande

Vecka	Måndag		Tisdag		Onsdag		Torsdag		Fredag		Lördag		Söndag	
	Minuter Aktivitet	Borgskala	Minuter Aktivitet	Borgskala	Minuter Aktivitet	Borgskala	Minuter Aktivitet	Borgskala	Minuter Aktivitet	Borgskala	Minuter Aktivitet	Borgskala	Minuter Aktivitet	Borgskala
8														
9														
10														
11														
12														
13														
14														
15														



När du gör aktiviteter som du uppskattar till 10–11 på skalan underhåller du den kondition du har men den ökar inte.

När du gör aktiviteter som du uppskattar till 13–14 och uppåt förbättrar du dina värden.

Borgskalan

Din upplevda ansträngningsgrad

6.	Ingen ansträngning
7.	Extremt lätt
8.	
9.	Mycket lätt
10.	
11.	Lätt
12.	
13.	Något ansträngande
14.	
15.	Ansträngande
16.	
17.	Mycket ansträngande
18.	
19.	Extremt ansträngande
20.	Maximalt ansträngande