

.....

 Förskrivningsdatum

Personnummer.....
 Namn.....
 Adress.....
 Postadress.....
 Telefon bostad.....Telefon arbete.....
 E-mail:.....

1. Träningsform	Intensitet	Aktivitet, Dosering
<input type="checkbox"/> Kondition <input type="checkbox"/> Styrka <input type="checkbox"/> Balans <input type="checkbox"/> Annat	<input type="checkbox"/> Hög <input type="checkbox"/> Måttlig <input type="checkbox"/> Lätt	Egen aktivitet Minst.....minuter.....ggr/vecka för/vid/mot..... Grupp aktivitet för/vid/mot..... Minstminuterggr/v

Undvik eller var försiktig med.....

Målsättning:.....

2. Träningsform	Intensitet	Aktivitet/ Dosering
<input type="checkbox"/> Kondition <input type="checkbox"/> Styrka <input type="checkbox"/> Balans <input type="checkbox"/> Annat	<input type="checkbox"/> Hög <input type="checkbox"/> Måttlig <input type="checkbox"/> Lätt	Egen aktivitet Minst.....minuter.....ggr/vecka för/vid/mot..... Grupp aktivitet för/vid/mot..... Minstminuterggr/v

Undvik eller var försiktig med

Målsättning:.....

OBS! Om endast en aktivitet skrivs snedstreckas ruta 2.

Uppföljning sker _____

Ordinerat av: _____
 Namn e:mail telefon

Aktivitetsdagbok startdatum _____

Varje ruta anger en vecka, sätt ett streck för varje dag den veckan som du varit fysiskt aktiv.

Aktivitet 1. Typ av aktivitet

Vecka 1	Vecka 2	Vecka 3	Vecka 4	Vecka 5	Vecka 6	Vecka 7	Vecka 8
Vecka 9	Vecka 10	Vecka 11	Vecka 12	Vecka 13	Vecka 14	Vecka 15	Vecka 16
Vecka 17	Vecka 18	Vecka 19	Vecka 20	Vecka 21	Vecka 22	Vecka 23	Vecka 24
Vecka 25	Vecka 26	Vecka 27	Vecka 28	Vecka 29	Vecka 30	Vecka 31	Vecka 32
Vecka 33	Vecka 34	Vecka 35	Vecka 36	Vecka 37	Vecka 38	Vecka 39	Vecka 40
Vecka 41	Vecka 42	Vecka 43	Vecka 44	Vecka 45	Vecka 46	Vecka 47	Vecka 48
Vecka 49	Vecka 50	Vecka 51	Vecka 52				

Startdatum _____

Aktivitet 2. Typ av aktivitet

Vecka 1	Vecka 2	Vecka 3	Vecka 4	Vecka 5	Vecka 6	Vecka 7	Vecka 8
Vecka 9	Vecka 10	Vecka 11	Vecka 12	Vecka 13	Vecka 14	Vecka 15	Vecka 16
Vecka 17	Vecka 18	Vecka 19	Vecka 20	Vecka 21	Vecka 22	Vecka 23	Vecka 24
Vecka 25	Vecka 26	Vecka 27	Vecka 28	Vecka 29	Vecka 30	Vecka 31	Vecka 32
Vecka 33	Vecka 34	Vecka 35	Vecka 36	Vecka 37	Vecka 38	Vecka 39	Vecka 40
Vecka 41	Vecka 42	Vecka 43	Vecka 44	Vecka 45	Vecka 46	Vecka 47	Vecka 48
Vecka 49	Vecka 50	Vecka 51	Vecka 52				