



Navn	
Uge nr.	

1. Find din aktivitet i MET-tabellen.
2. Gang antal minutter med MET-værdien.
3. Afkryds antal METmin på skalaen (hver rubrik = 10 METmin).

- Målet er at nå 800 METmin per uge.
- Kun aktiviteter over 3 MET tæller.
- Balance og styrke tæller med i den samlede score – hvis det bliver lavet sådan, at MET er over 3.
- Maksimal træning er virkelig hårdt! Det skal være så hårdt, at du ikke kan klare det på én gang, men bliver nødt til at dele det op i mindre intervaller.



12 minutters maksimal træning



1-2 x styrketræning



1-2 x balancetræning

[illegible]