|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **Hreyfidagbók** | | |  |  |  | |  | | --- | |  | |  |
|  | Skráðu þjálfun/ hreyfingu þína yfir vikuna. | | | |  |  |  |  |
|  | Reyndu að skrá magn þjálfunar, tíma sem hreyfingin tók, eða vegalengd sem þú fórst. | | | | | |  |  |
|  | Skráðu einnig hversu erfið þjálfunin var á skalanum frá 0-10 og ánægju af hreyfingunni á skalanum 0-10. | | | | | | |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | Hreyfing | | Tími | Vegalengd | Erfiðleikastig | Ánægja |  |
|  | Sunnudagur | | |  |  |  |  |  |
|  | Mánudagur | | |  |  |  |  |  |
|  | Þriðjudagur | | |  |  |  |  |  |
|  | Miðvikudagur | | |  |  |  |  |  |
|  | Fimmtudagur | | |  |  |  |  |  |
|  | Föstudagur | | |  |  |  |  |  |
|  | Laugardagur | | |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Sunnudagur | | |  |  |  |  |  |
|  | Mánudagur | | |  |  |  |  |  |
|  | Þriðjudagur | | |  |  |  |  |  |
|  | Miðvikudagur | | |  |  |  |  |  |
|  | Fimmtudagur | | |  |  |  |  |  |
|  | Föstudagur | | |  |  |  |  |  |
|  | Laugardagur | | |  |  |  |  |  |