|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **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 |   |   |   |   |   |