

---

# Spinalis Hälsonavigator<sup>®</sup>

Träningslogg

# Spinalis Hälsonavigator®

Skriv vilken aktivitet du gör och hur länge du gör den. Ange intensitetsgrad (hög/medel/låg) alternativt sträcka eller antal gånger. Under "Kommentarer" skriver du till exempel dagsformen; hur trött/pigg du är och om det varit något särskilt som har påverkat träningen, till exempel vädret eller om du haft ont någonstans.

## Träningslogg

Skriv träningslogg för att hålla koll på träningen och öka motivationen

Namn

Datum

Datum							
Aktivitet							
Tid, intensitet/ sträcka etc							
Kommentarer							