**30 DAGER I AKTIVITET**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Uke 1** | | **Fullført (ja/nei), kommentar** |
| **Mandag** | 5 minutters rolig gåtur i nærområdet. |  |
| **Tirsdag** | Bytt ut hele eller deler av minst en transportetappe til jobb med sykling eller gange. |  |
| **Onsdag** | Hviledag, eller lett aktivitet i 10 minutter. |  |
| **Torsdag** | 10 minutters gåtur – finn gjerne en rundtur med en bakke eller to så du blir litt andpusten. |  |
| **Fredag** | Hviledag eller kort tur. Kjenner du gårsdagens innsats på kroppen? Det er bare bra – og det går over! Husk også at kroppen trenger hvile innimellom. |  |
| **Lørdag** | «Prøv noe nytt-dagen». Ta en tur i svømmebassenget, prøv geocaching, Stolpejakten eller noe annet du har lyst til å prøve. 30 minutter. |  |
| **Søndag** | Oppdag en ny lokal attraksjon til fots – i byen eller i skogen. Ta med matpakke, termos og gjerne noen å snakke med. |  |

**Når uken er over kan du tenke igjennom:**

Hva har fungert i denne uken?

Hva har kommer i veien – og hva kan du gjøre med det?

Hva vil gjøre det lettere for deg å holde på disse gode rutinene?

Kan du gjøre noe sammen med noen?

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Uke 2** | | **Fullført (ja/nei), kommentar** |
| **Mandag** | 10 minutters gåtur i nærområdet –– fint om du blir litt andpusten. |  |
| **Tirsdag** | Bytt ut hele eller deler av minst en transportetappe med sykling eller gange – 30 minutter sammenhengende eller 3 x 10 minutter. |  |
| **Onsdag** | Hviledag eller kort tur. |  |
| **Torsdag** | 20 minutters gåtur – få gjerne med en liten bakke på turen slik at du får opp pusten litt. |  |
| **Fredag** | Hviledag |  |
| **Lørdag** | «Prøv noe nytt-dagen». Sjekk om det foregår noe morsomt du kan være med på i nærheten. |  |
| **Søndag** | : Oppdag en ny lokal attraksjon eller et område. Børst støv av sykkelen og finn en fin sti i skogen. Tenk at det er viktigere å ha det trivelig enn å trimme – og se for deg et turmål du skal greie om seks måneder. Tenk gjennom om det er noe du trives bedre med og om du skal tilpasse planen. |  |

**Når uken er over kan du tenke igjennom:**

Hva har fungert i denne uken?

Hva har kommer i veien – og hva kan du gjøre med det?

Hva vil gjøre det lettere for deg å holde på disse gode rutinene?

Kan du gjøre noe sammen med noen?

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Uke 3** | | **Fullført (ja/nei), kommentar** |
| **Mandag** | 15 minutters gåtur i nærområdet. Bruk bakkene til å få opp pulsen. Prøv å veksle så du får noen strekk med litt høyere puls og noen med lavere (snakketempo). |  |
| **Tirsdag** | Bytt ut hele eller deler av minst èn transportetappe med sykling eller gange. |  |
| **Onsdag** | Hviledag eller kort tur. |  |
| **Torsdag** | 15 minutters gåtur – følg oppskriften fra mandag. |  |
| **Fredag** | 10 minutters gåtur i litt raskere tempo |  |
| **Lørdag** | «Prøv noe nytt-dagen». Spill ball med venner, lek med barna eller barnebarna. |  |
| **Søndag** | Oppdag en ny lokal attraksjon til fots, gjerne sammen med andre. Tenk at det er viktigere å ha det trivelig enn å trimme. Kjenn etter – var denne søndagsturen litt lettere? Med bakgrunn i opplevelsene denne uken, vurder om du skal justere neste ukes plan noe. |  |

**Når uken er over kan du tenke igjennom:**

Hva har fungert i denne uken?

Hva har kommer i veien – og hva kan du gjøre med det?

Hva vil gjøre det lettere for deg å holde på disse gode rutinene?

Kan du gjøre noe sammen med noen?

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Uke 4** | | **Fullført (ja/nei), kommentar** |
| **Mandag** | 20 minutters gåtur i nærområdet. Bruk bakkene til å få opp pulsen. Prøv å veksle så du får noen strekk med litt høyere puls og noen med lavere (snakketempo). |  |
| **Tirsdag** | Bytt ut hele eller deler av minst en transportetappe med sykling eller gange. |  |
| **Onsdag** | Hviledag eller kort tur. |  |
| **Torsdag** | 30 minutters gåtur – følg oppskriften fra mandag. |  |
| **Fredag** | 10 minutters gåtur i litt raskere tempo |  |
| **Lørdag** | «Prøv noe nytt-dagen». Bygg terrasse. Prøv spinning eller vektløfting. Unn deg en premie for 4 ukers innsats. |  |
| **Søndag** | Prøv deg på et turmål du har hatt lyst til lenge. Gjør det til en hyggelig tur med noe godt å spise i sekken. |  |

**Når uken er over kan du tenke igjennom:**

Hva har fungert i denne uken?

Hva har kommer i veien – og hva kan du gjøre med det?

Hva vil gjøre det lettere for deg å holde på disse gode rutinene?

Kan du gjøre noe sammen med noen?