



PERIODEPLAN 12 UKER

For: _____

MÅLPLAN FOR PERIODEN

Mitt mål for perioden (12 uker)

Hvorfor er dette viktig for meg?

Mine delmål

- _____
- _____
- _____
- _____

Hva skal til for at jeg når målet mitt?

- _____
- _____
- _____
- _____

GJENNOMFØRINGSPLAN

Mine grunner til å bli mer fysisk aktiv er:

Hvem kan være til støtte i min endringsprosess?

Hva kan hindre meg i å gjennomføre planen min?

- _____
- _____
- _____

Hva kan jeg gjøre for at dette ikke skal hindre meg i å gjennomføre planen min?

- _____
- _____
- _____

Dette skal jeg gjøre dersom jeg har falt tilbake til mine gamle vaner:

- _____
- _____
- _____

MINE AKTIVITETER

Hverdagsaktiviteter



Lette aktiviteter



Moderate aktiviteter



Harde aktiviteter



Sosiale aktiviteter



Avkobling



ÅRSHJUL

Høst



Vinter



Vår



Sommer



PERIODEPLAN 12 UKER

Uke	Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lørdag	Søndag

UKEPLAN

UKE:	MAL for uka:						
	MANDAG	TIRSDAG	ONSDAG	TORS DAG	FREDAG	LØRDAG	SØNDAG
Oppvåkning							
Morgen							
Midt.							
Kveld							
Leggetid							

UKE:	MAL for uka:						
	MANDAG	TIRSDAG	ONSDAG	TORS DAG	FREDAG	LØRDAG	SØNDAG
Oppvåkning							
Morgen							
Midt.							
Kveld							
Leggetid							

UKE:	MAL for uka:						
	MANDAG	TIRSDAG	ONSDAG	TORS DAG	FREDAG	LØRDAG	SØNDAG
Oppvåkning							
Morgen							
Midt.							
Kveld							
Leggetid							

UKE:	MAL for uka:						
	MANDAG	TIRSDAG	ONSDAG	TORS DAG	FREDAG	LØRDAG	SØNDAG
Oppvåkning							
Morgen							
Midt.							
Kveld							
Leggetid							

UKE:	MAL for uka:						
	MANDAG	TIRSDAG	ONSDAG	TORS DAG	FREDAG	LØRDAG	SØNDAG
Oppvåkning							
Morgen							
Midt.							
Kveld							
Leggetid							

UKE:	MAL for uka:						
	MANDAG	TIRSDAG	ONSDAG	TORS DAG	FREDAG	LØRDAG	SØNDAG
Oppvåkning							
Morgen							
Midt.							
Kveld							
Leggetid							

UKE:	MAL for uka:						
	MANDAG	TIRSDAG	ONSDAG	TORS DAG	FREDAG	LØRDAG	SØNDAG
Oppvåkning							
Morgen							
Midt.							
Kveld							
Leggetid							

UKE:	MAL for uka:						
	MANDAG	TIRSDAG	ONSDAG	TORS DAG	FREDAG	LØRDAG	SØNDAG
Oppvåkning							
Morgen							
Midt.							
Kveld							
Leggetid							

UKE:	MAL for uka:						
	MANDAG	TIRSDAG	ONSDAG	TORS DAG	FREDAG	LØRDAG	SØNDAG
Oppvåkning							
Morgen							
Midt.							
Kveld							
Leggetid							

UKE:	MAL for uka:						
	MANDAG	TIRSDAG	ONSDAG	TORS DAG	FREDAG	LØRDAG	SØNDAG
Oppvåkning							
Morgen							
Midt.							
Kveld							
Leggetid							

UKE:	MAL for uka:						
	MANDAG	TIRSDAG	ONSDAG	TORS DAG	FREDAG	LØRDAG	SØNDAG
Oppvåkning							
Morgen							
Midt.							
Kveld							
Leggetid							

UKE:	MAL for uka:						
	MANDAG	TIRSDAG	ONSDAG	TORS DAG	FREDAG	LØRDAG	SØNDAG
Oppvåkning							
Morgen							
Midt.							
Kveld							
Leggetid							

UKE:	MAL for uka:						
	MANDAG	TIRSDAG	ONSDAG	TORS DAG	FREDAG	LØRDAG	SØNDAG
Oppvåkning							
Morgen							
Midt.							
Kveld							
Leggetid							

12 – ukers evaluering

Delmål 1	
Dette har jeg gjennomført:	
Hva har fungert bra/mindre bra?	
+	-
Dette er mitt nye mål:	
Delmål 2	
Dette har jeg gjennomført:	
Hva har fungert bra/mindre bra?	
+	-
Dette er mitt nye mål:	
Delmål 3	
Dette har jeg gjennomført:	
Hva har fungert bra/mindre bra?	
+	-
Dette er mitt nye mål:	

Notater:

Notater: