

## Skapa ett SMART mål

Ditt allmänna mål:

Specifik:

Mätbar:

Acceptabel:

Realistisk:

Tidsbestämd:

Hinder:

Lösning:

Namn \_\_\_\_\_

Datum \_\_\_\_\_

# Vecka 1

Dag	Vardagsaktiviteter	Fysisk träning	Stegräknaren	Hur kändes denna dag?
	Minuter	Minuter	Antal steg	Ge ett betyg på dagen.
Måndag				
Tisdag				
Onsdag				
Torsdag				
Fredag				
Lördag				
Söndag				
Summa:				

# Vecka 2

Dag	Vardagsaktiviteter	Fysisk träning	Stegräknaren	Hur kändes denna dag?
	Minuter	Minuter	Antal steg	Ge ett betyg på dagen.
Måndag				
Tisdag				
Onsdag				
Torsdag				
Fredag				
Lördag				
Söndag				
Summa:				

# Vecka 3

Dag	Vardagsaktiviteter	Fysisk träning	Stegräknaren	Hur kändes denna dag?
	Minuter	Minuter	Antal steg	Ge ett betyg på dagen.
Måndag				
Tisdag				
Onsdag				
Torsdag				
Fredag				
Lördag				
Söndag				
Summa:				

# Vecka 4

Dag	Vardagsaktiviteter	Fysisk träning	Stegräknaren	Hur kändes denna dag?
	Minuter	Minuter	Antal steg	Ge ett betyg på dagen.
Måndag				
Tisdag				
Onsdag				
Torsdag				
Fredag				
Lördag				
Söndag				
Summa:				