

FYSISK AKTIVITET – Veckoförmulär träning

Hur många minuter denna vecka har du ägnat åt fysisk träning (hög intensitet tex gym, gruppträningspass, löpning)?

- 150 minuter eller mer (=Utmärkt)
- 75-149 minuter (=bra)
- 0-75 minuter (=undermåligt)