

Træningsdagbog for _____

| Ugedag | Dato | Gangtid | BORG | Ugedag | Dato | Gangtid | BORG |
|--------|------|---------|------|--------|------|---------|------|
| Man | | | | Man | | | |
| Tirs | | | | Tirs | | | |
| Ons | | | | Ons | | | |
| Tors | | | | Tors | | | |
| Fre | | | | Fre | | | |
| Lør | | | | Lør | | | |
| Søn | | | | Søn | | | |
| Man | | | | Man | | | |
| Tirs | | | | Tirs | | | |
| Ons | | | | Ons | | | |
| Tors | | | | Tors | | | |
| Fre | | | | Fre | | | |
| Lør | | | | Lør | | | |
| Søn | | | | Søn | | | |
| Man | | | | Man | | | |
| Tirs | | | | Tirs | | | |
| Ons | | | | Ons | | | |
| Tors | | | | Tors | | | |
| Fre | | | | Fre | | | |
| Lør | | | | Lør | | | |
| Søn | | | | Søn | | | |
| Man | | | | Man | | | |
| Tirs | | | | Tirs | | | |
| Ons | | | | Ons | | | |
| Tors | | | | Tors | | | |
| Fre | | | | Fre | | | |
| Lør | | | | Lør | | | |
| Søn | | | | Søn | | | |

| BORG SKALA FOR ÅNDENØD | |
|------------------------|---------------------------------|
| 0 | Ingen |
| 0,5 | Meget meget let (netop mærkbar) |
| 1 | Meget let |
| 2 | Let |
| 3 | Moderat |
| 4 | Noget svær |
| 5 | Svær |
| 6 | |
| 7 | Meget svær |
| 8 | |
| 9 | Næsten uudholdelig |
| 10 | Uudholdelig |

Træningsråd

- Tag altid behovsmedicinen med dig på gåturen
- Prøv gradvis at øge gangtiden og udfyld dagbogen hver dag
- Gå kontinuert med den korrekte hastighed
- Gå indtil du mindst føler moderat åndenød
- Lad være med at gå efter stort måltid
- Lad være med at gå hvis du har det dårlig
- Lad være med at presse dig så meget, så du er ved at falde