



Trenings *planlegger*

growglow.no

Trenings *planlegger*

growglow.no

grow&
glow's

*Trenings
planlegger*

www.growglow.no

HVORDAN BRUKE?



STEG 1: REFLEKTER OG SETT MÅL

Reflekter over hva du vil oppnå med treningen, både fysisk og mentalt.
Minn deg selv på hva du jobber mot!



STEG 2: UKENTLIG MÅLTIDSPLAN

Planlegg måltidene dine for et balansert og sunt kosthold tilpasset dine mål.
Husk at en sunn livsstil også handler om hva man putter i kroppen.



STEG 3: DAGLIG TRENINGSPLAN

Logg fysisk aktivitet, mat- og vanninntaket ditt for hver dag for å sørge for at du følger planen din.



STEG 4: VANE -TRACKER

Bygg sunne vaner som å drikke nok vann og få nok søvn! Kryss av for hver dag og hold deg selv ansvarlig!

IDEER TIL SELF-CARE



- Lag deg en kopp te eller kakao
- Gå en tur ute i naturen
- Les en god bok
- Lag deg et næringsrikt måltid
- Gjør yoga eller pilates
- Hør på en selvutviklings podcast
- Ta vare på huden med en hudpleierutine
- Lag en visionboard av drømmelivet
- Ta en varm dusj
- Se din favorittfilm
- Invester tid i dine hobbyer
- Si positive affirmasjoner til deg selv



TRENINGSMÅL

✦ ✦ “Et mål uten plan er bare en drøm.” ✦ ✦

Mål Nummer Æn:
Hva er mitt mål?
Hvorfor vil jeg oppnå dette?

lagd / / skal gjennomføres innen

Handlingsplan:

oppnådd

Mål Nummer To:
Hva er mitt mål?
Hvorfor vil jeg oppnå dette?

lagd / / skal gjennomføres innen

Handlingsplan:

oppnådd

Mål Nummer Tre:
Hva er mitt mål?
Hvorfor vil jeg oppnå dette?

lagd / / skal gjennomføres innen

Handlingsplan:

oppnådd

DAGLIG TAKKNEMLIGHET

/ /

IDAG FØLER JEG MEG

AFFIRMASJONER

I DAG ER JEG TAKKNEMMELIG FOR

- 1 _____
- 2 _____
- 3 _____

NOE JEG ER STOLT OVER

MER AV DETTE:

MINDRE AV DETTE:

DAGENS HØYDEPUNKT

JEG SER FREM TIL

MÅLTIDSPLAN

UKE: _____

FROKOST

LUNSJ

MIDDAG

SNACK

MAN

TIR

ONS

TOR

FRE

LØR

SØN

DAGLIG TRENINGSPLAN

DATO:

☰ DAGLIG MÅL:

.....
.....

MÅLTID

	FROKOST	LUNSJ	MIDDAG	SNACKS
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

VANN: 

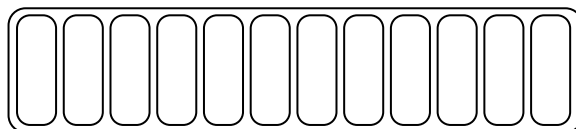
TRENINGSPLAN:

#	ØVELSE	SETS	REPS
1.
2.
3.
4.
5.
6.
7.
8.
9.

NOTATER:

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

HUMØR OG ENERGINIVÅ:



HABIT TRACKER

Måned: _____

Uke: _____

VANE	MAN	TIR	ONS	TOR	FRE	LØR	SØN
_____	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
_____	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
_____	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
_____	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
_____	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
_____	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
_____	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
_____	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
_____	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
_____	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
_____	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
_____	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
_____	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
_____	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
_____	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
_____	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
_____	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
_____	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
_____	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
_____	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
_____	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>