

MÅLSÆTNING mænd



MINE MÅL FOR MOTION DE NÆSTE 12 UGER, SOM JEG VIL EFTERLEVE

Du kan skrive dit navn her

Målsætning, mænd

	Nuværende	Målsætning
Køn		
Alder		
Højde		
Vægt		

Body age		
Fedtprocent		
Muskelmasse		
BMI, TANITA-vægt		

Kan løbe/gå (km)		
på (min.)		
Km-tid		

Antal m på 12 minutter		
Kondital		

Opstarts uge		
Uge for mål for vægt		
Uge for mål for tid på løb		

MIN MÅLSÆTNING:
 Jeg starter mit projekt i uge _____, og min vægt skal i uge _____, være ____ kg og en BMI på ____.
 Mit mål for kondital er _____, hvilket kræver en distance på _____ m i 12-minutters-test.
 I uge _____, vil jeg kunne løbe ____ km på ____ minutter.

Mænd - fedt %	Alder	Meget godt	Godt	Middel	Ringe
	15-19	<12%	12-17%	17-22%	>22%
	20-29	<13%	13-18%	18-23%	>23%
	30-39	<14%	14-19%	19-24%	>24%
	40-49	<15%	15-20%	20-25%	>25%
	50-59	<16%	16-21%	21-26%	>26%
	60-69	<17%	17-22%	22-27%	>27%
70-100	<18%	18-23%	23-28%	>28%	

Mænd - muskelandel	Alder	Lidt	Normal	Meget
	15-19	<43%	43-56%	>56%
	20-29	<42%	42-54%	>54%
	30-39	<41%	41-52%	>52%
	40-49	<40%	40-50%	>50%
	50-59	<39%	39-48%	>48%
	60-69	<38%	38-47%	>47%
70-100	<37%	37-46%	>46%	

BMI	Under 18,5 = undervægt
	Mellem 18,5-24,9 = normalvægt
	Mellem 25-29,9 = overvægt
	Over 30 = fedme

Mænd - kondital	Alder	Lav	Under middel	Middel	God	Rigtig god
	<20	<38	39-44	45-53	54-57	>58
	20-29	<38	39-43	44-51	52-56	>57
	30-39	<34	35-39	40-47	48-51	>52
	40-49	<30	31-35	36-43	44-47	>48
	50-59	<25	26-31	32-39	40-43	>44
	>59	<21	22-26	27-35	36-39	>40

Data fra Tanitavægt

Data fra Tanitavægt

BMI kan udregnes: Din vægt i kg divideret med din højde i meter gange din højde i meter. Fx højde 175 cm og vægt 75 kg: $75 / (1,75 \times 1,75) = 25,4$.

Kondital beregnes efter hvor lang distance du kan tilbagelægge på 12 minutter. Fx en distance på 1.400 m giver et kondital på 26. (Bemærk der tages ikke højde for kropsbygning ved denne beregning og tallet skal tage med forbehold) 12-minutters-test afholdes løbende gennem sæsonen.

For udfylde skemaet optimalt skal du have data fra Tanitavægten (body age, fedtprocent, muskelmasse, BMI).

Opfølgning	Udgangspunkt	Tjek uge ____	Tjek uge ____	Tjek uge ____	Tjek uge ____	Mit mål
Bodyage						
Fedtprocent						
Muskelmasse						
Vægt						
12-minutters-test						
Kondital						

Kondital, beregnet (tages med forbehold)

Meter på 12 min.	500	600	700	800	900	1.000	1.100	1.200	1.300	1.400	1.500	1.600	1.700	1.800	1.900	2.000	2.100	2.200
Kondital	22	22	22	22	22	23	23	24	25	26	27	28	29	31	32	34	36	38

Meter på 12 min.	2.300	2.400	2.500	2.600	2.700	2.800	2.900	3.000	3.100	3.200	3.300	3.400	3.500	3.600	3.700	3.800	3.900	4.000
Kondital	40	42	44	47	49	52	55	58	61	64	67	71	74	78	82	86	90	94

Opfølgning på min motion

Udgangspunkt	Motion, tid		Motion, km	
	Planlagt	Faktisk	Planlagt	Faktisk

	Ugedag	Motion, tid		Motion, km			Ugedag	Motion, tid		Motion, km			Ugedag	Motion, tid		Motion, km							
		Planlagt	Faktisk	Planlagt	Faktisk			Planlagt	Faktisk	Planlagt	Faktisk			Planlagt	Faktisk								
Uge:	mandag					Uge:	mandag					Uge:	mandag					Uge:	mandag				
	tirsdag						tirsdag						tirsdag						tirsdag				
	onsdag						onsdag						onsdag						onsdag				
	torsdag						torsdag						torsdag						torsdag				
	fredag						fredag						fredag						fredag				
	lørdag						lørdag						lørdag						lørdag				
	søndag						søndag						søndag						søndag				
Total					Total					Total					Total								
Uge:	mandag					Uge:	mandag					Uge:	mandag					Uge:	mandag				
	tirsdag						tirsdag						tirsdag						tirsdag				
	onsdag						onsdag						onsdag						onsdag				
	torsdag						torsdag						torsdag						torsdag				
	fredag						fredag						fredag						fredag				
	lørdag						lørdag						lørdag						lørdag				
	søndag						søndag						søndag						søndag				
Total					Total					Total					Total								
Uge:	mandag					Uge:	mandag					Uge:	mandag					Uge:	mandag				
	tirsdag						tirsdag						tirsdag						tirsdag				
	onsdag						onsdag						onsdag						onsdag				
	torsdag						torsdag						torsdag						torsdag				
	fredag						fredag						fredag						fredag				
	lørdag						lørdag						lørdag						lørdag				
	søndag						søndag						søndag						søndag				
Total					Total					Total					Total								
Uge:	mandag					Uge:	mandag					Uge:	mandag					Uge:	mandag				
	tirsdag						tirsdag						tirsdag						tirsdag				
	onsdag						onsdag						onsdag						onsdag				
	torsdag						torsdag						torsdag						torsdag				
	fredag						fredag						fredag						fredag				
	lørdag						lørdag						lørdag						lørdag				
	søndag						søndag						søndag						søndag				
Total					Total					Total					Total								

Udgangspunkt er den tid/distance du holde til når du starter dit program.
 Mit mål er den tid/distance du gerne vil opnå.

	Motion, tid	Motion, km
Mit mål		