**Virkni/hvíldar vinnublað**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Virkni (t.d. vinna, tiltekt, matargerð, hreyfing)** | **Markmið (mín.)** | **Dagur 1** | **Dagur 2** | **Dagur 3** | **Dagur 4** | **Dagur 5** | **Dagur 6** | **Dagur 7** | **Athuga-semdir** |
|  | *Virkni:**Hvíld:* | Virkni:Hvíld: | Virkni:Hvíld: | Virkni:Hvíld: | Virkni:Hvíld: | Virkni:Hvíld: | Virkni:Hvíld: | Virkni:Hvíld: |  |
|  | *Virkni:**Hvíld:* | Virkni:Hvíld: | Virkni:Hvíld: | Virkni:Hvíld: | Virkni:Hvíld: | Virkni:Hvíld: | Virkni:Hvíld: | Virkni:Hvíld: |  |
|  | *Virkni:**Hvíld:* | Virkni:Hvíld: | Virkni:Hvíld: | Virkni:Hvíld: | Virkni:Hvíld: | Virkni:Hvíld: | Virkni:Hvíld: | Virkni:Hvíld: |  |
|  | *Virkni:**Hvíld:* | Virkni:Hvíld: | Virkni:Hvíld: | Virkni:Hvíld: | Virkni:Hvíld: | Virkni:Hvíld: | Virkni:Hvíld: | Virkni:Hvíld: |  |