

**0 - 2**

**3 - 5**

**6 - 10**



**DET ÄR BRA! ✓**  
**DET ÄR OK.. NOTERA!**  
**DET KÄNNES INTE BRA.... ✗**

Smärta under och efter träning

0 = ingen smärta 10 = värsta tänkbara smärtan

Träna inte om skattning ligger på 6 -10