**Idrott**

**Kondition:** Jag tyckte det gick riktigt rätt bra på BEP testet och känner mig ganska tränad inom kondition vilket har varit min starka sida. Tränar fotboll och kan ibland gå ut och jogga en liten runda det negativa jag gör är att jag kanske sitter vid datorn lite mycket. Jag skulle t.ex. kunna gå ut och jogga nån mer gång då jag inte tränar. Om jag har bra kondition i framtiden så kan det minska risken på att få hjärtsjukdommar.

**Styrka:** Det gick väll sådär tyckte jag hann inte riktigt med allt jag tänkt men det blev ändå några saker. Vissa saker klarar jag utan problem men har alltid haft problem med styrka för att jag är ganska smal. Skulle kunna smått börja med styrketräning vilket har gått i mina tankar det sistone. Tränar fotboll nångång i veckan och kör några sittups och ”planka” i nån minut varje kväll. Styrka kan va bra o ha när man börjar bli äldre om man vill t.ex. vill fortsätta med någon sort av sport eller om man kanske vill kunna lyfta någon sort av föremål.

**Kordination:** Det gick ganska bra tyckte jag dock är kordination inte riktigt min starka sida. Jag spelar fotboll nån gång i veckan.