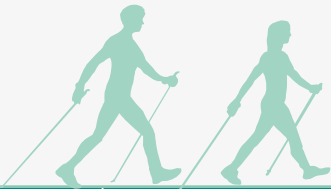


Liikuntapäiväkirja

Merkitse kalenteriin kunkin päivän kohdalle minkä suorituksen olet tehnyt.



	MAANANTAI	TIISTAI	KESKIVIIKKO	TORSTAI	PERJANTAI	LAUANTAI	SUNNUNTAI
	Kevyt kävely/ pyöräily ulkona 20-30 minuuttia	Kuntosaliharjoittelu/ kotijumppa 1 tunti	Lepopäivä	Kevyt kävely ulkona 20-30 minuuttia	Lepopäivä	Kuntosaliharjoittelu/ kotijumppa/pyöräily 1 tunti/ 20-30 minuuttia	Lepopäivä tai kevyt kävely 20 minuuttia
VIKKO 1							
VIKKO 2							