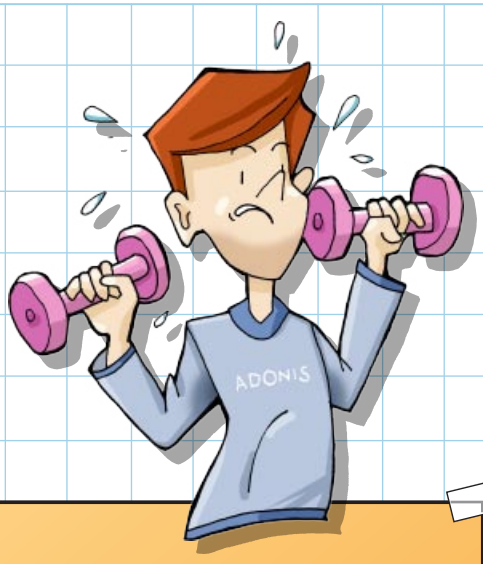
Liikunta-päiväkirja



Liikuntakokeilu kestää seuraavan ajanjakson:
___/___- ___/___ 20___

Liikuntasuunnitelma:

nimeni/kuvani

ma	viikko 1	viikko 2
ti		
ke		
to		
pe		
la		
su		

Päiväkirja:

Pvm	Liikuntamuoto	Kesto	Havaintoja ja ajatuksia ennen, aikana ja jälkeen

MLL MANNERHEIMIN LASTENSUOJELULIITTO
Oman äänesi arvoista

Olen sitoutunut liikuntapäiväkirjan käyttöön kokeillessani lisätä liikunnan määrää.

_____

allekirjoitus