Liikuntapäiväkirja

Kirjaa kaikki yli 15 minuutin pituiset liikkumisesi tähän päiväkirjaan. Voit kirjoittaa jokaisen liikunnan omalle riville tai yhden päivän kohdalle.

Merkitse perään liikunnan tehot asteikolla 1-5. (1= hyvin matalatehoinen, lyhytaikainen, 5= erittäin tehokasta, syke käy lähellä maksimia useita kertoja)

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| päivä | mitä liikuntaa | aika | muuta huomautettavaa |
| 1 |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |