



smartum
-eduksesi

Kuntokortti

Korttiin voi merkitä liikuntasuorituksen, jonka pituus on vähintään 30 min. Voit merkitä kyseisen päivän kohdalle suorituksen ja siihen kuluneen ajan.

vko.	Ma	Ti	Ke	To	Pe	La	Su	Yht.
1								
2								
3								
4								
5								
6								
7								
8								
9								
10								
11								
12								
13								
14								
15								
16								
17								
18								
19								
20								
21								
22								
23								
24								
25								
26								
Liikuntasuoritukset yhteensä:								

vko.	Ma	Ti	Ke	To	Pe	La	Su	Yht.
27								
28								
29								
30								
31								
32								
33								
34								
35								
36								
37								
38								
39								
40								
41								
42								
43								
44								
45								
46								
47								
48								
49								
50								
51								
52								
Liikuntasuoritukset yhteensä:								

Liikuntasuorituksista voit käyttää vaikka seuraavanlaisia lyhenteitä:

BU = Budo-lajit	JU = Jumppa	KÄ = Kävely	PYÖ = Pyöräily	SP = Sulkapallo	M = Jokin muu
GO = Golf	JUO = Juoksu	PA = Pace	RA = Ratsastus	SU = Suunnistus	
HI = Hiihto	KEIL = Keilailu	PIL = Pilates	SB = Salibandy	TAN = Tanssi	
HY = Hyötyliikunta	KII = Kiipeily	PP = Pallopelit	SKI = Laskettelu	TEN = Tennis	
JO = Jooga	KS = Kuntosali	PT = Henkilökoht. ohj.	SQ = Squash	UI = Uinti/Vesiliikunta	