

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	