

Liikuntapäivävyri



Oma tavoite / viikkosuunnitelma

	Mitä teit / laji	Kesto / min	Fiilis	Muita huomioita
ma				
ti				
ke				
to				
pe				
la				
su				

1. Tee päätös.
2. Aseta tavoite.
3. Tee suunnitelma.

Pidä päiväkirjaa – näet onnistumiset!
Älä stressaa, pidä hauskaa!
Tee niitä juttuja, joista pidät!