

Liikuntapäiväkirja					
- kirjaa liikuttu aika täysinä tunteina päivittäin					
- laske kuukauden tunnit yhteen ja ilmoita kuukauden tulos seurantaan					
- ilmoita tiedot seuraavan kuukauden 3. päivään mennessä					
Yhdistys/Nimi:					
Päivä	Helmikuu	Maaliskuu	Huhtikuu		
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.					
27.					
28.					
29.					
30.					
31.					
Yht.					