

Merkitse kilometreinä päivittäinen liikkumisesi ajalta 1.9.-30.11.2026, seuraavilla liikkumistavoilla:

Kävely (K), sauvakävely (SK), retkeily (R), juoksu (J), suunnitus (S), pyöräily (P), maastopyöräily (MP), melonta (M), uinti (U), frisbeegolf (F), rullaluistelu (RL), rullahiihto (RH), soveltava liikunta (SL)

viikko	MA	TI	KE	TO	PE	LA	SU	YHT.
36	/	/	/	/	/	/	/	
37	/	/	/	/	/	/	/	
38	/	/	/	/	/	/	/	
39	/	/	/	/	/	/	/	
40	/	/	/	/	/	/	/	
41	/	/	/	/	/	/	/	
42	/	/	/	/	/	/	/	
43	/	/	/	/	/	/	/	
44	/	/	/	/	/	/	/	
45	/	/	/	/	/	/	/	
46	/	/	/	/	/	/	/	
47	/	/	/	/	/	/	/	
48	/	/	/	/	/	/	/	

Nimi _____

Osoite _____

Sähköposti _____

Puhelin _____ Kylä _____

Työpaikka _____