

Merkitse kilometreinä päivittäinen liikkumisesi ajalta 10.1.–31.3.2026, seuraavilla liikkumistavoilla:

hiihto = H, kävely = K, sauvakävely = SK, juoksu = J, lumikenkäily = LK, potkukelkkailu = PK, luistelu = L, retkiluistelu = RL, pyöräily = P, maastopyöräily = MP tai soveltava liikunta = SL merkitätapa esim. SK/13

viikko	MA	TI	KE	TO	PE	LA	SU	YHT.
2						/	/	
3	/	/	/	/	/	/	/	
4	/	/	/	/	/	/	/	
5	/	/	/	/	/	/	/	
6	/	/	/	/	/	/	/	
7	/	/	/	/	/	/	/	
8	/	/	/	/	/	/	/	
9	/	/	/	/	/	/	/	
10	/	/	/	/	/	/	/	
11	/	/	/	/	/	/	/	
12	/	/	/	/	/	/	/	
13	/	/	/	/	/	/	/	
14	/	/						

Nimi _____

Osoite _____

Sähköposti _____

Puhelin _____ Taho _____

Työpaikka _____