

Detta är en ifyllbar PDF som du kommer kunna använda i alla IFFL kampanjer. Sätt ett kryss varje gång du motionerat 30 minuter. Två kryss = 60 minuter osv. Motionskampanjerna håller på i 12-14 veckor. Läs den fullständiga blanketten för att hitta start- och slutdatum. Spara denna PDF på din dator och skicka den på epost till fritid@malax.fi senast inom en vecka efter att kampanjen är avslutad.

Tämä on täytettävä PDF. Merkitse rasti aina, kun olet liikkunut 30 minuuttia. Kaksi rastia = 60 minuuttia jne. Liikuntakampanjat ovat käynnissä 12–14 viikkoa. Lue koko lomake löytääksesi alku- ja loppupäivämäärät. Tallenna tämä PDF koneellesi ja lähetä se sähköpostitse osoitteeseen fritid@malax.fi viikon sisällä kampanjan päättymisestä.

Vecka/ Viiko 1

Må/Ma				
Ti/Ti				
On/Ke				
To/To				
Fr/Pe				
Lö/La				
Sö/Sa				

Vecka/ Viiko 5

Må/Ma				
Ti/Ti				
On/Ke				
To/To				
Fr/Pe				
Lö/La				
Sö/Sa				

Vecka/ Viiko 9

Må/Ma				
Ti/Ti				
On/Ke				
To/To				
Fr/Pe				
Lö/La				
Sö/Sa				

Vecka/ Viiko 13

Må/Ma				
Ti/Ti				
On/Ke				
To/To				
Fr/Pe				
Lö/La				
Sö/Sa				

Vecka/ Viiko 2

Må/Ma				
Ti/Ti				
On/Ke				
To/To				
Fr/Pe				
Lö/La				
Sö/Sa				

Vecka/ Viiko 6

Må/Ma				
Ti/Ti				
On/Ke				
To/To				
Fr/Pe				
Lö/La				
Sö/Sa				

Vecka/ Viiko 10

Må/Ma				
Ti/Ti				
On/Ke				
To/To				
Fr/Pe				
Lö/La				
Sö/Sa				

Vecka/ Viiko 14

Må/Ma				
Ti/Ti				
On/Ke				
To/To				
Fr/Pe				
Lö/La				
Sö/Sa				

Vecka/ Viiko 3

Må/Ma				
Ti/Ti				
On/Ke				
To/To				
Fr/Pe				
Lö/La				
Sö/Sa				

Vecka/ Viiko 7

Må/Ma				
Ti/Ti				
On/Ke				
To/To				
Fr/Pe				
Lö/La				
Sö/Sa				

Vecka/ Viiko 11

Må/Ma				
Ti/Ti				
On/Ke				
To/To				
Fr/Pe				
Lö/La				
Sö/Sa				

**SUMMA/
YHTEENSÄ**

--

Vecka/ Viiko 4

Må/Ma				
Ti/Ti				
On/Ke				
To/To				
Fr/Pe				
Lö/La				
Sö/Sa				

Vecka/ Viiko 8

Må/Ma				
Ti/Ti				
On/Ke				
To/To				
Fr/Pe				
Lö/La				
Sö/Sa				

Vecka/ Viiko 12

Må/Ma				
Ti/Ti				
On/Ke				
To/To				
Fr/Pe				
Lö/La				
Sö/Sa				