

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 merkintätapa 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 _____