

Liikuntapäiväkirja

VIIKONPÄIVÄ	PVM	LIIKUNTAMUOTO ¹	MÄÄRÄ ²	RPE, 6–20	HENGÄSTYMINEN ³
maanantai					
tiistai					
keskiviikko					
torstai					
perjantai					
lauantai					
sunnuntai					
maanantai					
tiistai					
keskiviikko					
torstai					
perjantai					
lauantai					
sunnuntai					
maanantai					
tiistai					
keskiviikko					
torstai					
perjantai					
lauantai					
sunnuntai					

1 esim. puutarhatyö, sauvakävely, siivous, kuntosaliharjoittelu

2 kesto/matka/askeleet

3 ei/kevyt/voimakas