

ISESEISEV LIIKUMISKALENDER

täida regulaarselt ja ausalt!

KALENDRI TÄITMISE JUHIS: märgi tabelisse IGA PÄEV iga tegevuse kõrvale: + ülesanne tehtud - ülesanne tegemata Vasta küsimustele	6.aprill	7.aprill	8.aprill	9.aprill	10.aprill
	ESMASPÄEV	TEISIPÄEV	KOLMAPÄEV	NELJAPÄEV	REEDE
	ÜKE challenge ÕUEVAHETUND 40min	ÜKE challenge ÕUEVAHETUND 40min Jooksu või rattatreening	ÜKE challenge ÕUEVAHETUND 40min	ÜKE challenge ÕUEVAHETUND 40min Jooksu või rattatreening	ÜKE challenge ÕUEVAHETUND 40min Küsimustiku täitmine
Mitu minutit päevas olid ÕUES?					
Mitu minutit päevas kokku liikusid?					
Mitu minutit liikusid päevas aktiivselt? (hingeldasid, higistasid)					
Kuidas hindad oma treening koormust? (märgi + või -)	Kerge Mõõdukas Tugev	Kerge Mõõdukas Tugev	Kerge Mõõdukas Tugev	Kerge Mõõdukas Tugev	Kerge Mõõdukas Tugev
Kirjelda peale trenni oma enesetunnet					
KIRJUTA IGA PÄEV, MIDA LIIKUVAT TEGID 					

ISESEISEV LIIKUMISKALENDER

täida regulaarselt ja ausalt!

KALENDRI TÄITMISE JUHIS: märgi tabelisse IGA PÄEV iga tegevuse kõrvale: + ülesanne tehtud - ülesanne tegemata Vasta küsimustele	13.aprill	14.aprill	15.aprill	16.aprill	17.aprill
	ESMASPÄEV	TEISIPÄEV	KOLMAPÄEV	NELJAPÄEV	REEDE
	ÜKE challenge ÕUEVAHETUND 40min	ÜKE challenge ÕUEVAHETUND 40min Jooksu või rattatreening	ÜKE challenge ÕUEVAHETUND 40min	ÜKE challenge ÕUEVAHETUND 40min Jooksu või rattatreening	ÜKE challenge ÕUEVAHETUND 40min Küsimustiku täitmine
Mitu minutit päevas olid ÕUES?					
Mitu minutit päevas kokku liikusid?					
Mitu minutit liikusid päevas aktiivselt? (hingeldasid, higistasid)					
Kuidas hindad oma treening koormust? (märgi + või -)	Kerge Mõõdukas Tugev	Kerge Mõõdukas Tugev	Kerge Mõõdukas Tugev	Kerge Mõõdukas Tugev	Kerge Mõõdukas Tugev
Kirjelda peale trenni oma enesetunnet					
KIRJUTA IGA PÄEV, MIDA LIIKUVAT TEGID					

