

LIIKUNTAPÄIVÄKIRJA

Päivämäärä _____

ID _____

Mittari _____

	MAANANTAI	TIISTAI	KESKIVIikko	TORSTAI	PERJANTAI	LAUANTAI	SUNNUNTAI
LAJI 1							
AIKA 00:00-00:00							
RASITUS1 (1-3)							
LAJI 2							
AIKA 00:00-00:00							
RASITUS2 (1-3)							
LAJI 3							
AIKA 00:00-00:00							
RASITUS3 (1-3)							
LAJI 4							
AIKA 00:00-00:00							
RASITUS4 (1-3)							

Kirjoittakaa toteutunut liikunta (esim. uinti, pyöräily, kuntosali, jumpat, tanssi, kävely, juoksu ym.) ja työmatkaliikunta (esim. kävely, pyöräily, rullaluistelu ym.) kunkin päivän kohdalle kohtaan **laji** .
 Jos samalle päivälle tulee useampia liikuntamuotoja/-lajeja, kirjatkaa ensimmäinen kohtaan **laji1** ja seuraavat kohtiin **laji2** jne.

Kirjatkaa kunkin liikuntamuodon/-lajin alle (kohtaan aika) ko. liikunnan alkamis- ja päättymisaika minuutin tarkkuudella ja arvioikaa liikunnan rasittavuus tuntemustenne mukaan valitsemalla jokin seuraavista vaihtoehdoista:

1=kevyt (ei juurikaan hengästymistä tai hikoilua)

2=ripeä/kohtuullisesti kuormittava (jonkin verran hengästymistä tai hikoilua)

3=rasittava/voimaperäinen (voimakasta hengästymistä tai hikoilua)