

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 | | | | |