

Kesätreenipassi

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	
Kesä																																
Heinä																																
Elo																																

Treenipassin täyttäminen

Merkitse ruudukkoon kunkin päivän kohdalle, millä tavoin olet liikkunut, minäkin päivänä.

Merkinän saat jo 1/2 tunnin liikunnasta.

Liiku mahdollisimman monipuolisesti, pyri saamaan merkintä vähintään viidestä lajista jokaiselta lajiosa-alueelta.

LAJIT

Yksilölajit

YU=Yleisurheilu
Vo=Voimistelu
LK=Lihaskunto
Vn=Venyttely
J=Juoksu Kä=Kävely
Py=Pyöräily
SN=Suunnistus
GK=Geokätköily
R=Ratsastus

Palloilu

LP=Lentopallo/Beach volley
SB=Salibandy
PP=Pesäpallo
JP=Jalkapallo
TN=Tennis
SP=Sulkapallo
Kr=Kroketti
KP=Koripallo
G=Golf F=Frisbeegolf

Hyötyliikunta ja vapaa-aika

MP=Maton pesu
MS=Mustikkaretki/-sieniretki
RL=Rullaluistelu/-lautailu
RH=Ruutuhyppely
NH=Naruhyppely
TR=Trampoliinihyppely
SR=Souturetki
U=Uinti
PT=Piha-/kotityöt
PL=Pihaleikit

Palautus 15.9.2018 mennessä

XAMK/ Marita Mattila
Patteristonkatu 3X 50101 MIKKELI
Tai skannattuna villagesonmove@xamk.fi

Nimi _____
Kylä _____
sähköposti _____
Puhelin _____

M1=Muu, mikä? _____
M2=Muu, mikä? _____
M3=Muu, mikä? _____
M4=Muu, mikä? _____