

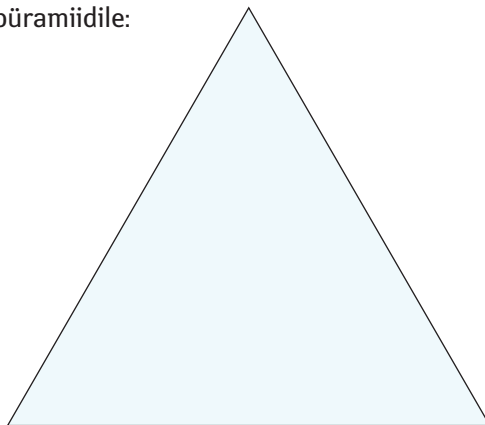


KII L2 Tööleht: MINU LIIKUMISPLAAN

Pane kirja kõik kehaliselt aktiivsed tegevused, mida oled teinud viimase kahe päeva jooksul:

.....
.....

Märgi oma tegevused liikumispüramiidile:



Kas sinu liikumisaktiivsus on liikumispüramiidiga kooskõlas?.....

Millega oled rahul?.....

Mida peaks muutma?.....

Minu liikumisplaani järgmiseks nädalaks. Märgi üles planeeritav liikumine.

Päev	Tegevused	Kestvus	Kas täitsin eesmärgi?	Enesetunne pärast liikumist:
Esmaspäev				
Teisipäev				
Kolmapäev				
Neljapäev				
Reede				
Laupäev				
Pühapäev				

Millega sain hästi hakkama?.....

Mis tekitas raskusi?.....