



Motionskort

Namn: _____

Telefon: _____

Sommar period: 1.4. --- 30.9. _____

Sommar	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	Summa	
April																																	
Maj																																	
Juni																																	
Juli																																	
Augusti																																	
September																																	
Totalt:																																	

Vinter period: 1.10. _____ ---- 31.3. _____

Vinter	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	Summa	
Oktober																																	
November																																	
December																																	
Januari																																	
Februari																																	
Mars																																	
Totalt:																																	



Du får 1 poäng för varje 30 min motion (2 poäng för 60 min osv.)
Alla former av motion beaktas

Fyll i dina poäng dagligen och räkna ihop månadens totala poäng
i kolumnen "Summa"