SUORITUSKORTTI

Merkitse kilometreinä päivittäinen liikkumisesi ajalta 10.1.- 31.3.2026, seuraavilla liikkumistavoilla:

Hiihto (H), juoksu (J), kävely (K), maastopyöräily (MP), lumikenkäily (LK), pyöräily (P), luistelu (L), potkukelkkailu (PK), retkiluistelu (RL), sauvakävely (SK), soveltava liikunta (SL)

Esimerkiksi 13 / K

viikko	MA	TI	KE	TO	PE	LA	SU	YHT.
2					/	/	/	
3	/	/	/	/	/	/	/	
4	/	/	/	/	/	/	/	
5	/	/	/	/	/	/	/	
6	/	/	/	/	/	/	/	
7	/	/	/	/	/	/	/	
8	/	/	/	/	/	/	/	
9	/	/	/	/	/	/	/	
10	/	/	/	/	/	/	/	
11	/	/	/	/	/	/	/	
12	/	/	/	/	/	/	/	
13	/	/	/	/	/	/	/	
14	/							
YHT								

Nimi_____

Osoite_____

Sähköposti_____

Puhelin_____ Kylä_____

Työpaikka_____

Lisätietoa: liiku.fi/liikutalvella