Harjoittelupäiväkirja

Lyhenteet:
KÄ – Kävely
LITA – Lihaskunto- ja tasapainoharjoitteet

Keski-Pohjanmaan sosiaali- ja terveyspalvelukuntayhtymä

VKO	MA	TI	KE	TO	PE	LA	SU	**Huomioita** (esim. missä tunnet edistyneesi, mitä ilahduttavaa näit kävelylenkillä)
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								

soite

Keski-Pohjanmaan sosiaali- ja terveyspalvelukuntayhtymä

VKO	MA	TI	KE	TO	PE	LA	SU	**Huomioita** (esim. missä tunnet edistyneesi, mitä ilahduttavaa näit kävelylenkillä)
27								
28								
29								
30								
31								
32								
33								
34								
35								
36								
37								
38								
39								
40								
41								
42								
43								
44								
45								
46								
47								
48								
49								
50								
51								
52								