

Motionskort - Kuntokortti

Namn/Nimi:

Adress/osoite:

Mars/ Maalis		Mars/ Maalis		April/ Huhti		Maj/Touko		Maj/Touko	
3	má	24	má	13	sö	1	to	22	to
4	ti	25	ti	14	má	2	fr	23	fr
5	on	26	on	15	ti	3	lö	24	lö
6	to	27	to	16	on	4	sö	25	sö
7	fr	28	fr	17	to	5	má	26	má
8	lö	29	lö	18	fr	6	ti	27	ti
9	sö	30	sö	19	lö	7	on	28	on
10	má	31	má	20	sö	8	to	29	to
11	ti	April/ Huhti		21	má	9	fr	30	fr
12	on	1	ti	22	ti	10	lö	31	lö
13	to	2	on	23	on	11	sö	Juni/Kesä	
14	fr	3	to	24	to	12	má	1	sö
15	lö	4	fr	25	fr	13	ti	2	má
16	sö	5	lö	26	lö	14	on		
17	má	6	sö	27	sö	15	to		
18	ti	7	má	28	má	16	fr		
19	on	8	ti	29	ti	17	lö		
20	to	9	on	30	on	18	sö		
21	fr	10	to			19	má		
22	lö	11	fr			20	ti		
23	sö	12	lö			21	on		

Summa

Räkna ihop och skriv in antalet motionsgångar i summa-rutan.

Laske suorituskerrat yhteen ja kirjoita summa-ruutuun kertojen määrä.