

Motionskort
ALLMÄN MOTION

Namn: _____

Adress: _____

Postnr o
postort: _____

Ålder: _____ Poäng: _____

Period: 1.1 - 31.12. _____

Meddela dina poäng i början av
följande år till:



Konditionsfrämjandet i Östnyland rf.

Karl-Magnus Lindfors
Drombomvägen 119, 07880 Liljendal
+358 50 384 1026
karlmagnuslindfors@gmail.com

Kampanjfordringar:

30 minuters motionsaktivitet ger 1 poäng. Max poäng per dag = 1 poäng.

Ifyllningsdirektiv:

Du kan gärna använda följande
förkortningar:

C=cykling, Gy=jumppa,
Gå=gång, L=löpning, Si=simning,
Sk=skidning, St=stavgång,
Vg=vattenjumppa, Ö=övrigt

Om du vill kan du också skriva in
längd eller tid

C 50 = cykling 50 km

Gy 60 = jumppa 60 minuter

KÄMPA PÅ!



Datum	Januari	Februari	Mars	April	Maj	Juni	Juli	Augusti	September	Oktober	November	December
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												
poäng												

Poäng totalt år:

=

--