

Träningsutmaning januari 2021. Minst 20 min fysisk aktivitet/dag. Fyll själv i vad för slags aktivitet.



**Namn och telefonnummer:**

MÅNDAG	TISDAG	ONSDAG	TORSDAG	FREDAG	LÖRDAG	SÖNDAG
				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