



Nimi

Päiväys /

Mistä lähten liikkeelle muuttaessani liikuntatottumuksiani?

☐ arkiliikunta

☐ hyötyliikunta

☐ työmatkaliikunta

☐ perheliikunta

☐ kuntoliikunta

☐ kilpaurheilu

☐ lihaskuntoharjoittelu

☐ muu, mikä?

Liikuntasuunnitelmani käytännössä:

Mitä teen?

Milloin teen?

Mitä tarvitsen suunnitelmani toteuttamiseksi?

Motivaation ylläpito:

Kuka tukee minua jatkossa? Miten palkitsen itseäni onnistumisesta?

Repsahduksen harjoittelu:

Milloin kokeilen repsahdusta ensimmäisen kerran ja mitä silloin tapahtuu?

Milloin seuraavan kerran ja mitä silloin tapahtuu?

Seurantakäynnit

Suunnitelman arviointi

1 = jatkan vanhalla

2 = muokkaan

Miten muokkaan?

pvm.

☐

pvm.

☐

pvm.

☐