

# PROMENADSCHEMA

Fyll i antal minuter du promenerat per dag:

1 2 3 4 5

VECKA	1	2	3	4	5
Rekommenderad promenadtid:	20 min	30 min	40 min	40 min	40-60 min
MÅNDAG					
TISDAG					
ONSDAG					
TORSDAG					
FREDAG					
LÖRDAG					
SÖNDAG					

Du kan!  
Heja dig!  
/Susanne

