

Kuukausi	pv	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	Min yht.
Tammikuu	Laji																																
	kesto min. yht.																																
Helmikuu	Laji																																
	kesto min. yht.																																
Maaliskuu	Laji																																
	kesto min. yht.																																
Huhtikuu	Laji																																
	kesto min. yht.																																
Toukokuu	Laji																																
	kesto min. yht.																																
Kesäkuu	Laji																																
	kesto min. yht.																																
Heinäkuu	Laji																																
	kesto min. yht.																																
Elokuu	Laji																																
	kesto min. yht.																																
Syyskuu	Laji																																
	kesto min. yht.																																
Lokakuu	Laji																																
	kesto min. yht.																																
Marraskuu	Laji																																
	kesto min. yht.																																
Joulukuu	Laji																																
	kesto min. yht.																																

KORTTIMERKINNÄT:

Ko = KOTI- / PIHATYÖT
 VH = VESILIIKUNTA
 M = MUU KUNTOA JA MIELTÄ KOHOTTAVA LIIKUNTA
 R = RULLALUISTELU
 A = APOSTOLINKYYTI TÖIHIN,
 KOULUUN, MUMMOLAAN TAI MUUALLE

KA = KARATE
 K = KÄVELY
 J = JUOKSU
 H = HIIHTO
 L = LUISTELU
 U = UINTI

G = GOLF
 T = TENNIS
 Ta = TANSSI
 Pa = PALLOILULAJIT
 Vo = VOIMAILU

V = VOIMISTELU / JUMPPA
 S = SUUNNISTUS
 SK = SAUVAKÄVELY
 P = PYÖRÄILY
 Po = POTKULAUTAILU / -KELKKAILU