



GIBALNI DNEVNIK – »STOTKA«



IME, PRIIMEK:	RAZRED:	DATUM od – do:
---------------	---------	----------------

	AKTIVNOSTI										POČUTJE po aktivnosti (obkroži)	TVOJA DNEVNA VSOTA
	OTP ali domači fitnes	SPREHOD	POHOD v HRIB / KOLO	TRENING na daljavo	PLES, JOGA, BALET	»AKTIVNI ODKLIK«	IGRE Z ŽOGO, LOPARJI	TEK, FARTLEK	ZIMSKI športi, aktivnosti	OSTALO Vpiši svoje aktivnosti:		
TOČKE	10t	0,5h – 5t 1h – 10t 1,5h – 15t 2h – 20t	0,5h – 10t 1h – 20t 1,5h – 25t 2h – 30t	10t	0,5h – 5t 1h – 10t	5t	0,5h – 5t 1h – 10t 1,5h – 15t 2h – 20t	10 min – 5t 15 min – 10t 30 min – 20t 45 min – 30t	0,5h – 10t 1h – 20t 1,5h – 25t 2h – 30t	0,5h – 5t 1h – 10t	↓	↓
PON											👍👎👏	
TOR											👍👎👏	
SRE											👍👎👏	
ČET											👍👎👏	
PET											👍👎👏	
SOB											👍👎👏	
NED											👍👎👏	
➡ TEDENSKI CILJ JE NAJMANJ 100 TOČK! ➡ ČE TI USPE, POJDI ŠE DLJE! ➡										TVOJA SKUPNA TEDENSKA VSOTA:		

