

# 운동 달력

□ 내가 한 운동: \_\_\_\_\_ (예시: 줄넘기-하루 100회 이상, 윗몸일으키기 50회 이상 등)

□ 매일 운동을 꾸준히 하고, 운동을 한 날에는 '운동 시간'이나 '횟수'를 표시하세요. 이름 ( )

| 월       | 화       | 수       | 목       | 금       | 토       | 일       |
|---------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|
| 3/23    | 3/24    | 3/25    | 3/26    | 3/27    | 3/28    | 3/29    |
| 운동시간/횟수 | 운동시간/횟수 | 운동시간/횟수 | 운동시간/횟수 | 운동시간/횟수 | 운동시간/횟수 | 운동시간/횟수 |
| 느낀 점    | 느낀 점    | 느낀 점    | 느낀 점    | 느낀 점    | 느낀 점    | 느낀 점    |
| 3/30    | 3/31    | 4/1     | 4/2     | 4/3     | 4/4     | 4/5     |
| 운동시간/횟수 | 운동시간/횟수 | 운동시간/횟수 | 운동시간/횟수 | 운동시간/횟수 | 운동시간/횟수 | 운동시간/횟수 |
| 느낀 점    | 느낀 점    | 느낀 점    | 느낀 점    | 느낀 점    | 느낀 점    | 느낀 점    |