

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