

DNEVNIK GIBALNIH AKTIVNOSTI

ime in priimek



23. - 27. 11.	Ponedeljek	Torek	Sreda	Četrtek	Petek
Aktivnost (npr. nogomet, lovljenje in podobne igre, kolo, pohod...)					
minute aktivnosti					
od tega minut zunaj					
počutje po vadbi (obkroži/nariši)					
hidracija (obkroži/nariši)					



= 2 dcl nesladkane tekočine