

## Harjoittelun seurantalomake: viikko 3

Merkaa lomakkeeseen, mitä harjoitteita olet kokeillut. Kirjoita muistiin huomioitasi siitä, millaisia ajatuksia, tunteita, kehontuntemuksia tai toimintayllykkeitä harjoittelu herätti.

Päivä	Mitä harjoitteita teit? Kuinka kauan käytit harjoitteluun aikaa?	Pohdinta



Digimieli

