



OLÜMPOMEETER

Eesti spordikaplanaat

TÖÖLEHT AITAB SUL, OLÜMPIASPORTLANE, IGAPÄEVASELT END JÄLGIDA. SAAD HINNATA OMA MEELEOLU (ON SEE HEA, HALB, KESKPÄRANE), ENERGIATASET (JAKSAD SA PALJU VÕI MITTE ERITI), KUIDAS SA MAGASID NING KAS IGAL PÄEVAL ON TEKKINUD HEA TUNNE MINGIST SAAVUTUSEST, OLGU SEE HEA TREENING, VÕISTLUS VÕI LIHTSALT TÕDEMUS, ET PIDASID JÄLLE PÄEVA VASTU. VÕID MÄRKIDA EMOTIKONIDE VÕI NUMBRITEGA, KUIDAS KASULIKUM TUNDUB. MIDA PANED TÄHELE?

ESMASP	TEISIP	KOLMAP	NELJAP	REEDE	LAUP	PÜHAP
TUJU: JAKS: UNI: SAAVUTUS:	TUJU: JAKS: UNI: SAAVUTUS:	TUJU: JAKS: UNI: SAAVUTUS:	TUJU: JAKS: UNI: SAAVUTUS:	TUJU: JAKS: UNI: SAAVUTUS:	TUJU: JAKS: UNI: SAAVUTUS:	TUJU: JAKS: UNI: SAAVUTUS:
TUJU: JAKS: UNI: SAAVUTUS:	TUJU: JAKS: UNI: SAAVUTUS:	TUJU: JAKS: UNI: SAAVUTUS:	TUJU: JAKS: UNI: SAAVUTUS:	TUJU: JAKS: UNI: SAAVUTUS:	TUJU: JAKS: UNI: SAAVUTUS:	TUJU: JAKS: UNI: SAAVUTUS:
TUJU: JAKS: UNI: SAAVUTUS:	TUJU: JAKS: UNI: SAAVUTUS:	TUJU: JAKS: UNI: SAAVUTUS:	TUJU: JAKS: UNI: SAAVUTUS:	TUJU: JAKS: UNI: SAAVUTUS:	TUJU: JAKS: UNI: SAAVUTUS:	TUJU: JAKS: UNI: SAAVUTUS:
TUJU: JAKS: UNI: SAAVUTUS:	TUJU: JAKS: UNI: SAAVUTUS:	TUJU: JAKS: UNI: SAAVUTUS:	TUJU: JAKS: UNI: SAAVUTUS:	TUJU: JAKS: UNI: SAAVUTUS:	TUJU: JAKS: UNI: SAAVUTUS:	TUJU: JAKS: UNI: SAAVUTUS:

KOOSTANUD ELINA KIVINUKK, SPORDIKAPLAN EESTIS. JÄLGI KA INSTAGRAMIS @EKIVINUKK VÕI KIRJUTA KEERULISEL HETKEL SPORDIKAPLAN@SPORDIKAPLAN.EE