

## 나만의 운동 루틴 계획 세우기

1. 하루 10분 실천할 운동 3가지를 선택해 봅시다.

<실천 운동>

팔벌려 뛰기, 암워킹, 스쿼트, 버피, 와이드 스쿼트

준비운동 → (        ) → (        ) → (        ) → 정리운동

2. 가족, 친구 등 함께 운동할 사람은 누구인가요?

3. 언제, 어디에서 운동할까요? 실천한 결과를 기록해 봅시다.

일	월	화	수	목	금	토
/	/	/	/	/	/	월/일
잘함						
/	/	/	/	/	/	월/일
/	/	/	/	/	/	월/일
/	/	/	/	/	/	월/일
/	/	/	/	/	/	월/일
잘함/보통/노력해야 함						

시간:

장소: