




























Journal vierge n° 2 – Enfants et jeunes

Nom

Le **journal n° 2** est un journal hebdomadaire personnel de l'activité physique à utiliser pour inscrire le nombre total de minutes d'activité physique d'intensité modérée à élevée accumulées chaque jour. Notez les journées où vous prenez part à une activité d'intensité élevée et celles où vous faites des activités pour renforcer les os et les muscles. Additionnez les minutes chaque semaine afin de voir si vous suivez les lignes directrices!

DIMANCHE	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
Activité 	Activité 	Activité 	Activité 	Activité 	Activité 	Activité 
Activité 	Activité 	Activité 	Activité 	Activité 	Activité 	Activité 
Activité 	Activité 	Activité 	Activité 	Activité 	Activité 	Activité 
Total 	Total 	Total 	Total 	Total 	Total 	Total 