

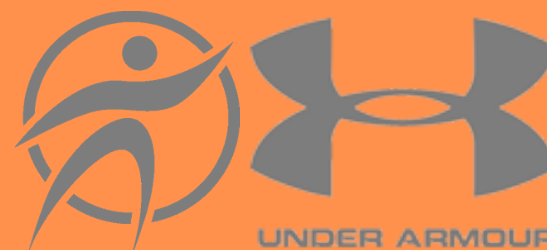
JÚLÍ

2019

MÍN MARKMIÐ



SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			



JÚLÍ

2019

MÍN MARKMIÐ

Dæmi um markmið

-Ég hreyfi mig eitthvað á hverjum degi

-Ég byrja aftur í badminton

-Ég fer aftur í sund föstudaginn 12

Júlí kl 1330

-Ég fer í 5x 60mín göngutúra í Júlí

-Ég geng á Helgafell 28 Júlí

-Ég ætla loksins að kaupa mér



nýtt hjól

MS FÉLAG ÍSLANDS

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
	1 30SEK PLANKI	2 30 HNÉBEYGJUR	3 30SEK PLANKI	4 20 MÍN HRAÐUR GÖNGUTÚR	5 ÉG GERI EITTHVAÐ NÝTT	6 30SEK PLANKI
7 50MÍN / 5KM GÖNGUTÚR	8 20 FRAMSTIG	9 45SEK PLANKI	10 30 HNÉBEYGJUR	11 45SEK PLANKI	12 ÉG VINN Í NÝJU MARKMIÐI	13 2 MÍN STANDA HÆL VIÐ TÁ
14 40MÍN / 4KM GÖNGUTÚR	15 45SEK PLANKI	16 20 MÍN HRAÐUR GÖNGUTÚR	17 10 JAFNFÆTIS HOPP	18 30 FRAMSTIG	19 ÉG HREYFI MIG Á NÝJUM STAÐ	20 30 HNÉBEYGJUR
21 50MÍN / 5KM GÖNGUTÚR	22 2 MÍN STANDA HÆL VIÐ TÁ	23 60SEK PLANKI	24 20 FRAMSTIG	25 20 MÍN HRAÐUR GÖNGUTÚR	26 ÉG GERI EITTHVAÐ SKEMMTILEGT	27 60SEK PLANKI
28 40MÍN / 4KM GÖNGUTÚR	29 10 JAFNFÆTIS HOPP	30 30 HNÉBEYGJUR	31 60SEK PLANKI			

