



THỬ THÁCH GIA ĐÌNH

PLANK

Có những điều tuyệt vời không cần nhiều thời gian.
Chỉ cần 5 phút mỗi tối là đủ để cả nhà cùng vận động,
cùng cười và cùng tạo nên một kỷ ức đẹp.
Chúc gia đình bạn có một tháng thật vui với THỬ THÁCH PLANK!



THÀNH VIÊN

- _____
- _____
- _____
- _____

choivuiinhe.com



Quét mã để xem hướng dẫn
và khám phá thêm
hoạt động mới.

MỤC TIÊU

- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____

Ngày	Ngày / Tháng / Năm	Tên:	Tên:	Tên:	Tên:
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					
TỔNG KẾT THÁNG					
Kỷ lục trong tháng (giây)					
Trung bình (giây)					
Số ngày đã tập					

THỬ THÁCH PLANK

Nhìn lại một tháng cùng nhau



Dán một tấm ảnh của cả nhà

1

KHOẢNH KHẮC ĐÁNG NHỚ

Điều cả nhà nhớ nhất trong tháng này là:



2

ĐIỀU MÌNH TỰ HÀO

Tên: _____

Điều mình tự hào nhất là:



Tên: _____

Điều mình tự hào nhất là:



Tên: _____

Điều mình tự hào nhất là:



Tên: _____

Điều mình tự hào nhất là:



3

THÁNG SAU CẢ NHÀ MÌNH MUỐN ...