

HARJOITUSPÄIVÄKIRJA

NIMI: _____

 KUUKAUSI: _____

 PÄÄLAJI: _____

 OHEISLAJI/-T: _____

PÄIVÄ	<i>Sarake A</i>	<i>Sarake B</i>	<i>Sarake C</i>
	PÄÄLAJIN OHJATUT HARJOITUKSET	PÄÄLAJIN OMAEHTOINEN HARJOITTELU	MUU LIIKUNTA JA HARJOITTELU

PÄIVÄKIRJAN TÄYTTÖOHJEET:

PÄIVÄ:

Kirjaa ylös päivämäärä (esim. 22.4.) ja halutessasi myös viikonpäivä (esim. ke)

Sarake A

PÄÄLAJI:

Merkitse päälajisi urheiluseurassa valmentajan johdolla tehdyt harjoitukset ja kilpailutapahtumat.

Sarake B

OMATOIMINEN HARJOITTELU:

Merkitse päälajisi selkeästi liittyvä omatoiminen harjoittelu

* päälajiin selkeästi liittyvät juoksu- ja muut D61 lihaskuntoharjoittelu, nopeus- ja taitoharjoittelu jne.

Sarake C

MUU LIIKUNTA JA HARJOITTELU:

Merkitse tähän kaikki se liikunta joka tapahtuu vapaa-ajalla tai muussa ohjatussa ympäristössä kuin päälajisi tapahtumissa. Sarkkeeseen voit merkitä koululiikunnan, liikunnalliset pihapelit- ja leikit, kavereiden kanssa liikkumisen pyöräillen tai kävellen, koulumatkat, oheislajien harjoitukset ja tapahtumat jne.

* HUOM! Merkitse vain yli 10 minuuttia kestäneet liikuntasuoritukset.

MITÄ MERKITÄÄN?

Merkitse aina harjoituspaikka ja -aika, tapahtuman tai liikunnallisen aktiivisuuden kesto sekä sisältö.

MILLOIN KIRJATAAN?

Helpointa on kirjata kaikki ylös päiväkirjaan heti harjoitusten päätyttyä tai samana iltana.

* Vanhemmat ja valmentaja voivat tarvittaessa auttaa päiväkirjan täyttämässä.