

(Kopioi seuraavat sivut käyttäen tätä sivupohjaa)

HARJOITUSPÄIVÄKIRJA Mäntsälän Urheilijat T 04-06

Pelaaja
Vuosi Kuukausi

Päivät Harjoitus Täytä kentät eli merkitse harjoitukset lyhyesti.

Päivä 1	
Päivä 2	
Päivä 3	
Päivä 4	
Päivä 5	
Päivä 6	
Päivä 7	
Päivä 8	
Päivä 9	
Päivä 10	
Päivä 11	
Päivä 12	
Päivä 13	
Päivä 14	
Päivä 15	
Päivä 16	
Päivä 17	
Päivä 18	
Päivä 19	
Päivä 20	
Päivä 21	
Päivä 22	
Päivä 23	
Päivä 24	
Päivä 25	
Päivä 26	
Päivä 27	
Päivä 28	
Päivä 29	
Päivä 30	
Päivä 31	

HARJOITUSPÄIVÄKIRJAN OHJEET

Voit merkitä ylös seuraavia asioita:

- *Jaosto-treenit
- *Akademia-treenit
- *Joukkuetreenit
- *Pelit
- *Turnaukset
- *Sairaspäivä
- *Juoksulenkki, hiihto,
- *Oma pallotreeni
- *Pihapeli
- *Kuntosali
- *Muu lajitreeni
- *Lepopäivä

Kerro lisäksi:

- *Harjoituksen kesto
- *Oliko harjoitus raskas, kohtalainen vai kevyt?
- *Oliko harjoitus vaikea, kohtalainen vai helppo?
- *Yksin vai ryhmässä?
- *Mitä teit harjoituksissa?
- *Fiilikset