

URHEILIJAN PÄIVÄKIRJA

vko1 MAANANTAI 2.1.2012						
HARJOITTELU JA PELIT						
AP	Sisältö ja kesto:					
IP	Sisältö ja kesto:					
RAVINTO						
AP	VP	L	VP	P	IP	
YÖUNI		h		min		
VAMMAT / VAIVAT			ei		kyllä	
MUUTA						

TIISTAI 3.1.2012						
HARJOITTELU JA PELIT						
AP	Sisältö ja kesto:					
IP	Sisältö ja kesto:					
RAVINTO						
AP	VP	L	VP	P	IP	
YÖUNI		h		min		
VAMMAT / VAIVAT			ei		kyllä	
MUUTA						

KESKIVIIKKO 4.1.2012						
HARJOITTELU JA PELIT						
AP	Sisältö ja kesto:					
IP	Sisältö ja kesto:					
RAVINTO						
AP	VP	L	VP	P	IP	
YÖUNI		h		min		
VAMMAT / VAIVAT			ei		kyllä	
MUUTA						

TORSTAI 5.1.2012						
HARJOITTELU JA PELIT						
AP	Sisältö ja kesto:					
IP	Sisältö ja kesto:					
RAVINTO						
AP	VP	L	VP	P	IP	
YÖUNI		h		min		
VAMMAT / VAIVAT			ei		kyllä	
MUUTA						

URHEILIJAN PÄIVÄKIRJA

PERJANTAI 6.1.2012						
HARJOITTELU JA PELIT						
AP	Sisältö ja kesto:					
IP	Sisältö ja kesto:					
RAVINTO						
AP	VP	L	VP	P	IP	
YÖUNI		h		min		
VAMMAT / VAIVAT			ei		kyllä	
MUUTA						

LAUANTAI 7.1.2012						
HARJOITTELU JA PELIT						
AP	Sisältö ja kesto:					
IP	Sisältö ja kesto:					
RAVINTO						
AP	VP	L	VP	P	IP	
YÖUNI		h		min		
VAMMAT / VAIVAT			ei		kyllä	
MUUTA						

SUNNUNTAI 8.1.2012						
HARJOITTELU JA PELIT						
AP	Sisältö ja kesto:					
IP	Sisältö ja kesto:					
RAVINTO						
AP	VP	L	VP	P	IP	
YÖUNI		h		min		
VAMMAT / VAIVAT			ei		kyllä	
MUUTA						

VIIKKOYHTENVETO	
Harjoittelu ja pelit:	KESTO ____h ____min
Muu liikunta:	MÄÄRÄ ____ kpl
	Rasittavuuden keskiarvo:
RAVINTO (syömättä jääneet ateriat)	kpl
YÖUNI (viikon keskiarvo / yö)	h min
MUUTA / KOMMENTTEJA VIIKOSTA:	