

# URHEILIJAN PÄIVÄKIRJA

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

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

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

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

# URHEILIJAN PÄIVÄKIRJA

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

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

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

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