2. Treenipäivän ateriarytmi

Arkipäivät ovat erilaisia. Työ- tai koulupäivä ja treenit rytmittävät päivän kulkua monella tavalla.
Päivän ruokailujen suunnittelu etukäteen helpottaa vireyden ylläpitoa, jaksamista ja lisää suorituskykyä.
Tämä tehtävä opastaa sinua arvioimaan kahden erilaisen päivän ateriarytmin koostamista.

- Suunnittele ja kirjaa Unto Urheilijan esimerkkipäivien ateriarytmitys ja välipalakäytännöt.
- Kerro tarkasti mitä Unto syö välipalaksi.
- Perustele kummankin päivän suunnitelma muutamalla lauseella.

Esimerkki: Maanantai

päivään sisältyy kaksi treeniä

- Koulupäivä klo 10–15
- Aamutreeni klo 8–9.30
- Lounastunti klo 11.45
- Treeni klo 16.00–17.30
- Illalla Unto on kotona noin klo 18.

Esimerkki: Tiistai

- Koulupäivä klo 8–15
- Lounastunti klo 11.45
- Treenit klo 18.00–19.30
- Illalla Unto on kotona noin klo 20.

Maanantain ateriarytmisuunnitelma

Kellonaika	Aterian nimi ja välipalojen sisältö	Ruokailutapahtuman toteuttaminen (miten ja missä)

terveurheilija®

Tiistain ateriarytmisuunnitelma

Kellonaika	Aterian nimi ja välipalojen sisältö	Ruokailutapahtuman toteuttaminen (miten ja missä)

Perustele suunnitelmasi

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____