



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 suorituskkyä. Tämä tehtävä opastaa sinua arvioimaan kahden erilaisen päivän ateriarytmin koostamista.

- Suunnittele ja kirjaa Unto Urheilijan esimerkipäivien 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)



Tiistain ateriarytmisuunnitelma

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

Perustelee suunnitelmasi
