



### 3. Kilpailu- ja turnauspäivien ateriarytmi

Kilpailupäivät ovat erilaisia kuin tavalliset arkipäivät. Kilpailut rytmittävät päivän kulkua monella tavalla. Päivän ruokailujen suunnittelu etukäteen helpottaa vireyden ylläpitoa ja jaksamista sekä hyvän suorituksen tekemistä. Usein erilaiset pitkät kilpailu- tai turnauspäivät on pärjättävä eväillä, koska sopivaa taukoa kunnon ruokailuun ei ole.

- Suunnittele ja kirjaa Kaisa Kilpailijan turnaus- ja kilpailupäivien ateriat ja välipalat.
- Kerro tarkasti mitä Kaisa syö.
- Perustele kummankin päivän suunnitelma muutamalla lauseella.

#### Jalkapalloturnaus

Aikataulu	
7.30	herätys
9.00	lähtö turnauspaikalle
11.00–11.45	pele 1
13.00–13.45	pele 2
14.30–15.15	pele 3
16.00	kotimatka alkaa
17.00	kotona

#### Yleisurheilukilpailut

Aikataulu	
5.30	herätys
6.30	lähtö kilpailupaikalle
9.00–10.00	alkukilpailu
16.00–17.00	loppukilpailu
17.30	kisapäivä päättyy ja kotimatka alkaa
19.00	kotona

