

HARJOITUSPÄIVÄKIRJA

| |
|-----------|
| Nimi: |
| Kuukausi: |
| Viikko: |

| PÄIVÄ | KOULUA | HARJOITUS | KESTO | RASITUS | FIILIKSET(+kommentit) |
|-------|--------|-----------|-------|---------|-----------------------|
| MA | | | | | |
| TI | | | | | |
| KE | | | | | |
| TO | | | | | |
| PE | | | | | |
| LA | | | | | |
| SU | | | | | |

| Harjoitus: | Rasitus: | Fiilikset: |
|-----------------------------------|----------------------|------------|
| JH = Joukkueharjoitukset | 1 = lepo | 😊 |
| PL = Pelit | 2 = kevyt harjoitus | 😄 |
| OL = Omatoimiset lajiharjoitukset | 3 = harjoitus | 😄 |
| OM = Omatoimiset muut | 4 = raskas harjoitus | |
| KL = Koululiikunta | | |
| ML = Muut lajit | | |

| | |
|----------------------------|--|
| Viikon rasitus, keskiarvo: | |
|----------------------------|--|