

# LIIKUNTAPÄIVÄKIRJA

Nimi: \_\_\_\_\_

Viikko (numero): \_\_\_\_\_

Merkitse

- **Ohjattuihin harjoituksiin** kaikkien lajien treenit, joissa valmentaja mukana
- **Omatoimiseen liikuntaan** kaikki muu liikunta (vapaa-aika ja koulu)

Kirjoita **lyhyt otsikko** (esim. "yleisurheiluharjoitus" tai "pihapelit") ja täytä viikon yhteenveto.

## Ohjatut harjoitukset

Päivä	Laji / Harjoitus	Kesto (min)	Huomioita
Maanantai			
Tiistai			
Keskiviikko			
Torstai			
Perjantai			
Lauantai			
Sunnuntai			
<b>Ohjattu liikunta yhteensä (tunteina):</b>			

## Omatoinen liikunta

Päivä	Liikunta / aktiviteetti	Kesto (min)	Huomioita
Maanantai			
Tiistai			
Keskiviikko			
Torstai			
Perjantai			
Lauantai			
Sunnuntai			
<b>Ohjattu liikunta yhteensä (tunteina):</b>			