



treeniresepti

Hyvän olon valmennusohjelma

Harjoituspäiväkirja

Kirjaa päivittäin



Liikuntalaji



Harjoitteluun
käyttämäsi aika



Harjoittelun keskisyke



Harjoittelun rasittavuus
asteikolla 1–100

Kirjaa viikoittain



Paino



Vireystila ja hyvinvointi
asteikolla 1–100



Voit kirjata myös muita
haluamiasi asioita

Harjoituspäiväkirja

Harjoituspäiväkirjan avulla seuraat harjoittelusi toteutumista ja edistymistäsi. Valmentajasi seuraa harjoitteluasi ja muuttaa tarvittaessa ohjelmaasi päiväkirjan perusteella. Kirjaa harjoittelusi päivittäin suoraan TreenireseptiTrainer -ohjelmaan tai tähän harjoituspäiväkirjaan.

Lisätietoja harjoittelijan oppaasta.

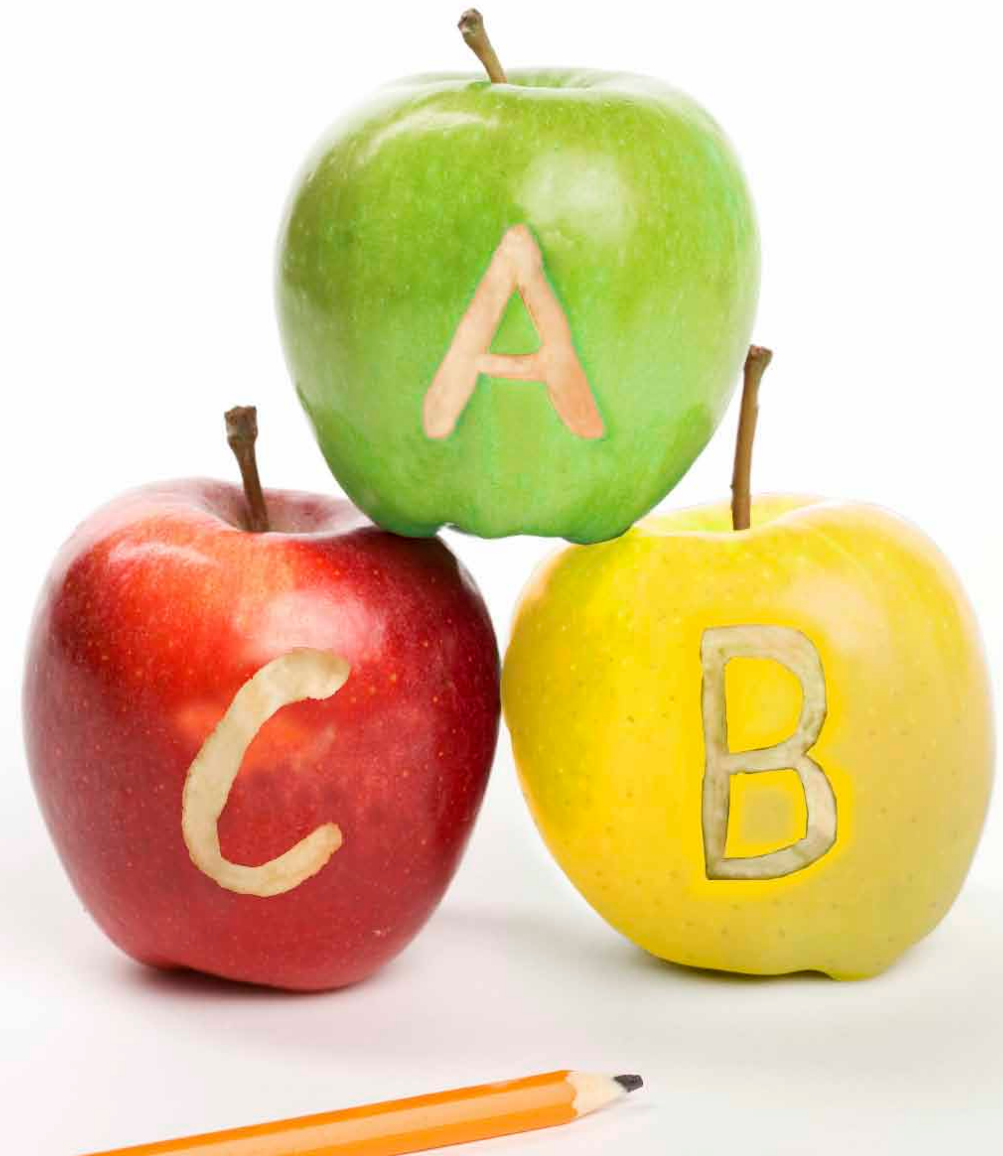

treeniresepti

Hyvän olon valmennusohjelma

treeniresepti.fi



Euroopan maaseudun
kehittämisen maatalousrahasto:
Eurooppa investoi maaseutualueisiin



treeniresepti

Harjoituspäiväkirja



Kirjaa päivittäin



viikoittain

Nimi:

Aloituspäivämäärä:

Päätymispäivämäärä:

1.				
Viikko	Laji	Kesto (min)	Keskisyke	Rasittavuus
Ma				
Ti				
Ke				
To				
Pe				
La				
Su				
Paino	Vireys	Kommentit		

2.				
Ma				
Ti				
Ke				
To				
Pe				
La				
Su				
Paino	Vireys	Kommentit		

3.				
Ma				
Ti				
Ke				
To				
Pe				
La				
Su				
Paino	Vireys	Kommentit		

4.				
Ma				
Ti				
Ke				
To				
Pe				
La				
Su				
Paino	Vireys	Kommentit		

5.				
Ma				
Ti				
Ke				
To				
Pe				
La				
Su				
Paino	Vireys	Kommentit		