Viikon harjoitusohjelma / Weekly training programme

Suunnittele päivä neljään Champions Cornerin ajankohtaan. / Plan the day using the four Champions Corner time slots.

Urheilija / Athlete: _____ **Viikko alkaa / Week starts:** _____

Päivä ja päivämäärä Day and date	Aamu Morning	Aamupäivä Late morning	Iltapäivä Afternoon	Ilta Evening
Maanantai / Monday				
Tiistai / Tuesday				
Keskiviikko / Wednesday				
Torstai / Thursday				
Perjantai / Friday				
Lauantai / Saturday				
Sunnuntai / Sunday				

Kirjaa tähän ohjelman laji, harjoitteet tai harjoituksen tavoite. Toteuma kirjataan sivulle 2. / Write the planned event, exercises or goal here. Log completion on page 2.

Toteutunut harjoittelu / Completed training

Kirjaa laji, harjoitteet, kesto, rasitus ja harjoitustuntemus. / Log event, exercises, duration, exertion and training feeling.

Urheilija / Athlete: _____ **Viikko alkaa / Week starts:** _____ Rasitus / Exertion: 0 = lepo / rest, 10 = maksimaalinen / maximal Tuntemus / Feeling: 1 = huono / poor, 5 = erinomainen / excellent

Päivä Day	Ajankohta Time	Laji Event	Harjoitteet Exercises	Kesto min	Rasitus 0-10	Tuntemus 1-5	Kommentti tai palaute Comment or feedback
Ma / Mon	Aamu / Morning						
	Aamupäivä / Late morning						
	Iltapäivä / Afternoon						
	Ilta / Evening						
Ti / Tue	Aamu / Morning						
	Aamupäivä / Late morning						
	Iltapäivä / Afternoon						
	Ilta / Evening						
Ke / Wed	Aamu / Morning						
	Aamupäivä / Late morning						
	Iltapäivä / Afternoon						
	Ilta / Evening						
To / Thu	Aamu / Morning						
	Aamupäivä / Late morning						
	Iltapäivä / Afternoon						
	Ilta / Evening						
Pe / Fri	Aamu / Morning						
	Aamupäivä / Late morning						
	Iltapäivä / Afternoon						
	Ilta / Evening						
La / Sat	Aamu / Morning						
	Aamupäivä / Late morning						
	Iltapäivä / Afternoon						
	Ilta / Evening						
Su / Sun	Aamu / Morning						
	Aamupäivä / Late morning						
	Iltapäivä / Afternoon						
	Ilta / Evening						

Urheilijan arvio: onnistumiset, kuormitus ja palautuminen Athlete review	Kysymys valmentajalle Question for coach	Valmentajan palaute ja seuraava viikko Coach feedback and next week

Turvallisuus / Safety: pohja ei korvaa valmentajan tai terveydenhuollon ammattilaisen arviota. Keskeytä harjoittelu, jos se aiheuttaa kipua.
https://ccorner.net/harjoituspaivakirjamalli