

## Siipe D-pojat , marraskuu 2008

NIMI: \_\_\_\_\_

## Harjoituspäiväkirja

LAITA SEINÄLLE NÄKYVÄÄN PAIKKAAN!

Päivä	Viikonpäivä	Harjoitus	Tehty	Huom. esim. korvaava muun lajin harjoite, tuntemukset sekä mahdolliset muut aiheeseen liittyvät asiat
4.11.2008	Tiistai	<b>Yhteistreeni</b> , Ahmon koulu, klo 17:15		
5.11.2008	Keskiviikko	Omatoiminen kuntopiiri (1 kierros)		
6.11.2008	Torstai	Lepo ja omatoiminen venyttelyharjoitus 20 min.		
7.11.2008	Perjantai	<b>Yhteistreeni</b> , lenkki, Siilinlahden koulu klo 16:45		
8.11.2008	Lauantai	Ulkoliikunta ja/tai omatoiminen kuntopiiri (1 kierros)		
9.11.2008	Sunnuntai	<b>Yhteistreeni</b> , testit, Ahmon koulu klo 8:15		
10.11.2008	Maanantai	Omatoiminen kuntopiiri (1 kierros)		
11.11.2008	Tiistai	<b>Yhteistreeni</b> , lenkki, Ahmon koulu, klo 17:15		
12.11.2008	Keskiviikko	Omatoiminen kuntopiiri (1 kierros)		
13.11.2008	Torstai	Lepo ja omatoiminen venyttelyharjoitus 20 min.		
14.11.2008	Perjantai	<b>Yhteistreeni</b> , Siilinlahden koulu, klo 16:45		
15.11.2008	Lauantai	<b>Yhteistreeni</b> , lyöntikoulu, Ahmon koulu, klo 18:15		
16.11.2008	Sunnuntai	<b>Yhteistreeni</b> , laji, Ahmon koulu klo 8:30		
17.11.2008	Maanantai	Omatoiminen kuntopiiri (2 kierrosta)		
18.11.2008	Tiistai	<b>Yhteistreeni</b> , Ahmon koulu, klo 17:15		
19.11.2008	Keskiviikko	Lepo ja omatoiminen venyttelyharjoitus 20 min.		
20.11.2008	Torstai	Omatoiminen kuntopiiri (2 kierrosta)		
21.11.2008	Perjantai	<b>Yhteistreeni</b> , lenkki, Siilinlahden koulu klo 16:45		
22.11.2008	Lauantai	Ulkoliikunta ja/tai omatoiminen kuntopiiri (2 kierrosta)		
23.11.2008	Sunnuntai	<b>Yhteistreeni</b> , laji, Ahmon koulu klo 8:30		
24.11.2008	Maanantai	Omatoiminen kuntopiiri (2 kierrosta)		
25.11.2008	Tiistai	<b>Yhteistreeni</b> , lenkki, Ahmon koulu, klo 17:15		
26.11.2008	Keskiviikko	Omatoiminen kuntopiiri (2 kierrosta)		
27.11.2008	Torstai	Lepo ja omatoiminen venyttelyharjoitus 20 min.		
28.11.2008	Perjantai	<b>Yhteistreeni</b> , Siilinlahden koulu, klo 16:45		
29.11.2008	Lauantai	Ulkoliikunta ja/tai omatoiminen kuntopiiri (2 kierrosta)		
30.11.2008	Sunnuntai	<b>Yhteistreeni</b> , laji, Ahmon koulu klo 8:30		
		<b>JATKO TULEE MYÖHEMMIN.</b>		

### Ohje:

- Tehty sarakkeeseen omat nimikirjaimet tai rasti, että homma on hoidettu.
- Jos harrastaa muuta lajia niin voi korvata harjoitteen toisen lajin harjoitteella ja merkitä mitä teki Huom. -kohtaan.
- Laittakaa huom. kohtaan myös jos olette tehneet suunnitellun harjoitteen lisäksi jotakin liikunnallista ja laittakaa myös kesto aika
- Hikisten harjoitteiden kuten kuntopiiri ja keskivartalo on hyvä käydä suihkussa saman tien ja muutenkin vähintään joka ilta.
- JOKAISEN HARJOITTEEN ALKUUN JA LOPPUUN ON LISÄTTÄVÄ ITSE VENYTTELYÄ!
- JOS JÄSENET OVAT KIPEYTYNEET NIIN HARJOITTELU ON VAIHDETTAVA VENYTTELYYN!
- POJAT JÄRKI PÄÄSSÄ JA TUNNOLLISESTI, ENSIN KUITENKIN LÄKSYT!

### OMATOIMINEN HARJOITTELU EI OLE PAKOLLISTA, MUTTA ON VARMASTI HYÖDYLLISTÄ!

Kuntopiiristä tehdään liikkeit 1, 2, 3, 4 ja 5 (ei liikettä 6). Kutakin liikettä 30 sekuntia ja sitten 30 sekuntia huilia, sitten seuraavaa liikettä taas 30 sekuntia jne. Kierroksia alkuun yksi ja myöhemmin kaksi, kierroksia saa tehdä enemmänkin, kuitenkin korkeintaan kolme.

Tarkastettu ja siiretty seurantaan:

Päiväys ja valmentaja \_\_\_\_\_

**Jos sinulla tai vanhemmallasi on kysyttävää soitakaa 044 723 3710, Pete**