

Harjoittelupäiväkirja

Merkitse alla olevaan taulukkoon harjoituskerrat ja lepopäivät.

| | Maanantai | Tiistai | Keskiviikko | Torstai | Perjantai | Lauantai | Sunnuntai |
|----------|-----------|---------|-------------|---------|-----------|----------|-----------|
| Viikko 1 | | | | | | | |
| Viikko 2 | | | | | | | |
| Viikko 3 | | | | | | | |
| Viikko 4 | | | | | | | |
| Viikko 5 | | | | | | | |
| Viikko 6 | | | | | | | |
| Viikko 7 | | | | | | | |
| Viikko 8 | | | | | | | |