**HARJOITUSPÄIVÄKIRJA (MALLI),** Kirjoita arviosarakkeeseen 1-5 ( 1= et tykännyt lainkaan, 5= erittäin kivaa).

Mallissa on valittu muutama esimerkkilaji, voit itse keksiä jotain muutakin.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| pvm | kurssi | kesto | harjoitus | arvio |
| 1.4 | LI | 1h | Kävelylenkki |  |
| 2.4 | LI | 1h | Lihaskunto |  |
| 3.4 | LI | 2h | Jalkapallo |  |
| 4.4 | LI | 1,5 | Juoksulenkki |  |
| 5.4 | LI | 2h | Pyöräily |  |
| 6.4 | LI | 1h | Tanssi |  |
| 7.4 | LI | 1h | Venyttely |  |
| 8.4. | LI | 2h | Kävelylenkki |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |