**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 |    |
|    |    |    |    |    |
|    |    |    |    |    |
|    |    |    |    |    |
|    |    |    |    |    |
|    |    |    |    |    |
|    |    |    |    |    |
|    |    |    |    |    |
|    |    |    |    |    |
|    |    |    |    |    |
|    |    |    |    |    |
|    |    |    |    |    |
|    |    |    |    |    |
|    |    |    |    |    |
|    |    |    |    |    |
|    |    |    |    |    |
|    |    |    |    |    |
|    |    |    |    |    |
|    |    |    |    |    |
|    |    |    |    |    |