JYVÄSKYLÄN LYSEON LUKIO

LI5.1 Kuntoliikunta KEVÄT 2015

**Liikuntapäiväkirjan ohjeet**

Liikuntapäiväkirjaa pidetään aktiivisesti koko jakson ajan. Koska kurssilla on vähän kontaktitunteja, päiväkirja osuus painottuu suuresti kurssin arvioinnissa. Kirjoita siis päiväkirjaa huolella, jokaisen treenipäivän jälkeen. Mainitse päivittäisessä merkinnässä ainakin seuraavat asiat:

* Kuinka paljon nukuit?
* Mikä oli fiilis herätessä?
* Mikä oli fiilis treenatessa ja treenin jälkeen?
* Päivän treenin tulokset, esim:
	+ juoksulenkin matka
	+ kuinka pitkän treenin teit
	+ sykkeet
	+ tekemäsi liikkeet
	+ mitä lihaksia treenasit
	+ käyttämäsi painot
* Viikkokoonti, miten viikko meni? Mihin olit tyytyväinen, mihin et?

Lisäksi voit kirjata ylös seuraavia asioita:

* Mitä söit päivän aikana?
* Montako kaloria kulutit/söit päivän aikana?
* Painonvaihtelu
* Valokuvia treenistäsi

Se mitä päiväkirjaasi kirjoitat, riippuu tavoitteestasi ja siitä minkälaisen ohjelman olet itsellesi laatinut. Mikäli olet asettanut itsellesi tavoitteeksi esim. tupakoinnin lopettamisen, tulee päiväkirjasta erilainen kuin sillä jonka on asettanut tavoitteekseen juosta cooperissa +3000 m.

Päiväkirjan pituus tulee olla vähintään 5 sivua. Sivumäärä ei ole kuitenkaan itsetarkoitus vaan arvosanaasi vaikuttaa ennen kaikkea tekemäsi treenin määrä ja se kuinka tarkasti kirjaat harjoitusten tapahtumat päiväkirjaasi.