



Nimi: _____ Laji: _____

[illegible]

- Merkitse päivämäärä, harjoituspaikka ja harjoitus (esim. suora peruslyönti, tyhjennys-drillit, vallista lyönti, jne.). Kirjaa harjoituskerran itsearviointi asteikolla 1–5: 1= heikko, 5=erinomainen
- Jos joudut perumaan suunnitellun harjoituksen esim. sairastumisen vuoksi, kirjaa siitäkin merkintä omalle rivilleen.
- Pidä uusi harjoituspäiväkirja valmiina ennen kuin vanha on täynnä. Löydät harjoituspäiväkirjapohjan liiton valmennus- ja koulutustoiminnan sivuilta.
- Allekirjoituksellaan pelaaja todistaa harjoituspäiväkirjan suoritukset suoritetuiksi.

Pelaajan allekirjoitus ja päivämäärä