****

**URHEILUAKATEMIAN HARJOITUSPÄIVÄKIRJA 2021-2022**

Nimi:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Laji:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Valmentaja:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Jakso: Lukuvuosi koostuu viidestä jaksosta, rasti oikea palautus

\_\_\_ 11.8.-3.10.2021 \_\_\_ 4.10.-30.11.2021 \_\_\_1.12.2021-8.2.2022 \_\_\_ 9.2.-10.4.2022 \_\_\_ 11.4.-4.6.2022

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| PÄIVÄMÄÄRÄ | HARJOITUSPAIKKA | HARJOITUS |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |

Harjoituspäiväkirjan täyttöohje kääntöpuolella!

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Urheilijan allekirjoitus ja päivämäärä

**Harjoituspäiväkirjan täyttöohje:**

* Merkitse aamuharjoituksen päivämäärä ja viikonpäivä (ti, ke tai pe), harjoituspaikka ja harjoitus (esim. voimaharjoitus, lajiharjoitus, nopeusharjoitus, jne.)
* Mikäli et jonain harjoitusaamuna pysty osallistumaan aamuvalmennukseen ilmoita siitä akatemiavalmentajallesi, sekä kirjoita päiväkirjaan syy, miksi et harjoitellut.
* Palauta harjoituspäiväkirjasi jakson lopussa akatemian koordinaattorille:
  + sähköisesti osoitteeseen ***elina.sinisalo@eklu.fi***
* Uusia harjoituspäiväkirjoja saa akatemian nettisivuilta www.eklu.fi/urheiluakatemiaakatemia/materiaalipankki
* Allekirjoituksella urheilija todistaa harjoituspäiväkirjaan merkityt aamuharjoitukset suoritetuiksi.