



**VIRTAIN KAUPUNKI**  
Liikuntatoimi  
Liikuntasihteeri Sanna Vilén  
Puh.03-4851 270  
[sanna.vilen@virrat.fi](mailto:sanna.vilen@virrat.fi)

Taulukko1

## Harjoituspäiväkirja

Ajalle \_\_\_\_\_ - \_\_\_\_\_ 20

Nuoret  V Aikuiset  V

Seura / joukkue / nimi tms.

Kilpailutaso / sarja / harraste tms.

Valmentaja(t) / Ohjaaja(t)

Kuukausi  
Päivä  
Tuntimäärä


Osallistujat:

1.																				
2.																				
3.																				
4.																				
5.																				
6.																				
7.																				
8.																				
9.																				
10.																				
11.																				
12.																				
13.																				
14.																				
15.																				
16.																				
17.																				
18.																				
19.																				
20.																				

Osallistujia yhteensä / krt

"kerrotut tunnit"(1 osall x 0,5; 2-5 osall x 1;

6-10 osall x 3; 11 ja yli x 5)

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

Ajalle \_\_\_\_\_ - \_\_\_\_\_ 20

Yhteensä \_\_\_ harjoituskertaa ja \_\_\_ tuntia

Osallistujia yhteensä \_\_\_ henkilöä

Harjoituksissa keskimäärin \_\_\_ hlöä

Aika ja paikka:

Allekirjoitus: