VIRTAIN KAUPUNKI
Liikuntatoimi
Liikuntasihteeri Sanna Vilén
Puh.03-4851 270
sanna.vilen@virrat.fi

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: