

Harjoituspäiväkirjan täyttöesimerkki

Valmennustukihakemusta varten

Koonti



Toukokuu 2022	Harjoitus	Kesto	Valmentaja	Paikka	Vuokra €	Oheisliikunta	Ratsastus	Muistiinpanot
	1.5. ratsastus	60 min	Vaula Valmentaja	ABC-maneesi	10			1 Väistöjä ja laukaympyröitä, vasen kierros parempi.
	3.5. jooga	30 min					1	Oikea kylki jumissa
	4.5. ratsastus	60 min	Vaula Valmentaja	123-kenttä	10			1 Ympyräkahdeksikko, puoliero tasoittunut
	7.5. salitreeni	45 min					1	Jalkapäivä
	9.5. ratsastus	90 min	Vaula Valmentaja	M-maastoesterata	10			1 Tuijotti kuusiestettä, vesi meni hyvin
Yhteensä					30		2	3

Täyttöohje

A: Kuukausi ja vuosi: kalenterikuukausittain seuraaminen on selkeä tapa pitää kirjaa treeneistä.

B: Harjoitus: tähän voit merkitä mitä harjoitus sisälsi

C: Kesto: Voit seurata harjoitusten kestoa

D: Valmentaja: tähän voit merkitä valmentajan nimen. Tieto on tärkeä kun haet valmennustukea, sillä tuki koskee vain KJR:n listalla olevia valmentajien tunteja.

E: Paikka: valmennustukea (maneesi/kenttä/maastoesteradan vuokra) varten. Säilytä myös kuitit!

F: Vuokra €: Maneesi/kenttä/maastoesteradan vuokrasumma valmennustukea varten. Tukea maksetaan max. 100 €/jäsen/vuosi kuitteja vastaan, ja max 10 €/valmennus.

G: Oheisliikunta: oheisliikuntatreenien määrän seuranta varten tähän sarakkeeseen merkitään 1 kun rivillä oleva treeni on oheisliikuntaa

F: Ratsastus: ratsastuskertojen seuranta varten. Huom! Myös kilpailut lasketaan liikuntakerraksi

I: Muistiinpanot: tilaa muille omille merkinnöille

Voit hyödyntää ja muokata pohjaa omiin tarpeisiisi sopivaksi! Lisää ja muotoile sarakkeita sekä rivejä tarpeesi mukaan.