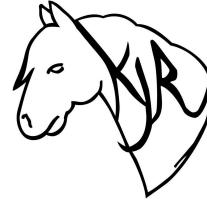


## Harjoituspäiväkirjan yhteenveto

Palauta tämä yhteenveto valmennustukihakemuksen liitteenä PDF-muodossa.  
Huom! Myös kilpailut lasketaan harjoituskerraksi.

Jäsenen nimi: \_\_\_\_\_



### Ikäryhmä (merkitse rastilla)

- 12v ja nuoremmat = Lapset  
 13-19v = Nuoret  
 20v ja vanhemmat = Aikuiset

## Liikuntakertojen yhteenveto

Kuukausi	Oheisliikunta	Ratsastus
Tammikuu		
Helmikuu		
Maaliskuu		
Huhtikuu		
Toukokuu		
Kesäkuu		
Heinäkuu		
Elokuu		
Syyskuu		
Lokakuu		
Marraskuu		
Joulukuu		

**Yhteensä**

# Kiitos! Hyviä treenejä!