

KESÄHEHKU TREENIPÄIVÄKIRJA

Kirjaa ylös tehdyt treenit ja tunnelmat ennen ja jälkeen treenin. Seuraa unta, energiaa ja mielialaa asteikolla 1-10. Päiväkirja auttaa pysymään kärryillä ja näkemään kehityksen viikko viikolta.

Viikko 1 Tavoitteeni tälle viikolle: _____

Päivä	Treeni	Tehty? ✓	Fiilis ennen	Fiilis jälkeen
Ma	Rennosti	☐		
Ke	Voimakkaasti	☐		
Pe	Vahvistavasti	☐		
Su	Pikaisesti	☐		

MA	Rennosti	Treenipäivän fiilikset ja oivallukset
Tänään treenasin, koska:		
Tänään olen kiitollinen:		
Mitä huomaan kehossani tänään:		
Päivän oivalluksia:		

KE	Voimakkaasti	Treenipäivän fiilikset ja oivallukset
	Tänään treenasin, koska:	
	Tänään olen kiitollinen:	
	Mitä huomaan kehossani tänään:	
	Päivän oivalluksia:	

*Pienetkin teot ovat askelia kohti energistä
kesäoloa. Olet jo liikkeellä!*

PE	Vahvistavasti	Treenipäivän fiilikset ja oivallukset
	Tänään treenasin, koska:	
	Tänään olen kiitollinen:	
	Mitä huomaan kehossani tänään:	
	Päivän oivalluksia:	

SU	Pikaisesti	Treenipäivän fiilikset ja oivallukset
Tänään treenasin, koska:		
Tänään olen kiitollinen:		
Mitä huomaan kehossani tänään:		
Päivän oivalluksia:		

Hyvinvoinnin seuranta

Miten keho ja mieli voivat nyt?

Päivä	Uni (1-10)	Energia (1-10)	Mieliala (1-10)
Ma			
Ti			
Ke			
To			
Pe			
La			
Su			

*Jos kehosi voisi puhua, mitä se sanoisi
sinulle nyt?*

Viikko 2 Tavoitteeni tälle viikolle: _____

Päivä	Treeni	Tehty? ✓	Fiilis ennen	Fiilis jälkeen
Ma	Voimakkaasti	☐		
Ke	Vauhdikkaasti	☐		
Pe	Rennosti	☐		
Su	Pikaisesti	☐		

MA Voimakkaasti	Treenipäivän fiilikset ja oivallukset
Tänään treenasin, koska:	
Tänään olen kiitollinen:	
Mitä huomaan kehossani tänään:	
Päivän oivalluksia:	

KE Vauhdikkaasti	Treenipäivän fiilikset ja oivallukset
Tänään treenasin, koska:	
Tänään olen kiitollinen:	
Mitä huomaan kehossani tänään:	
Päivän oivalluksia:	

*Muista taputtaa itseäsi olkapäälle hyvin
tehdystä treenistä!*

PE Rennosti	Treenipäivän fiilikset ja oivallukset
Tänään treenasin, koska:	
Tänään olen kiitollinen:	
Mitä huomaan kehossani tänään:	
Päivän oivalluksia:	

SU	Pikaisesti	Treenipäivän fiilikset ja oivallukset
Tänään treenasin, koska:		
Tänään olen kiitollinen:		
Mitä huomaan kehossani tänään:		
Päivän oivalluksia:		

Hyvinvoinnin seuranta

Miten keho ja mieli voivat nyt?

Päivä	Uni (1-10)	Energia (1-10)	Mieliala (1-10)
Ma			
Ti			
Ke			
To			
Pe			
La			
Su			

*Kehosi tekee paljon sinun vuoksesi.
Sanothan sille välillä kiitos!*

Viikko 3 Tavoitteeni tälle viikolle: _____

Päivä	Treeni	Tehty? ✓	Fiilis ennen	Fiilis jälkeen
Ma	Voimakkaasti	☐		
Ke	Vahvistavasti	☐		
Pe	Rennosti	☐		
Su	Pikaisesti	☐		

MA Voimakkaasti	Treenipäivän fiilikset ja oivallukset
Tänään treenasin, koska:	
Tänään olen kiitollinen:	
Mitä huomaan kehossani tänään:	
Päivän oivalluksia:	

KE	Vahvistavasti	Treenipäivän fiilikset ja oivallukset
Tänään treenasin, koska:		
Tänään olen kiitollinen:		
Mitä huomaan kehossani tänään:		
Päivän oivalluksia:		

*Tämä on kesä joka saa sinut hehkumaan
kilpaa auringon kanssa.*

PE	Rennosti	Treenipäivän fiilikset ja oivallukset
Tänään treenasin, koska:		
Tänään olen kiitollinen:		
Mitä huomaan kehossani tänään:		
Päivän oivalluksia:		

SU	Pikaisesti	Treenipäivän fiilikset ja oivallukset
Tänään treenasin, koska:		
Tänään olen kiitollinen:		
Mitä huomaan kehossani tänään:		
Päivän oivalluksia:		

Hyvinvoinnin seuranta

Miten keho ja mieli voivat nyt?

Päivä	Uni (1-10)	Energia (1-10)	Mieliala (1-10)
Ma			
Ti			
Ke			
To			
Pe			
La			
Su			

*Anna itsellesi aplodit jokaisen treenin
jälkeen!*

Viikko 4 Tavoitteeni tälle viikolle: _____

Päivä	Treeni	Tehty? ✓	Fiilis ennen	Fiilis jälkeen
Ma	Voimakkaasti	☐		
Ke	Vauhdikkaasti	☐		
To	Rennosti	☐		
Pe	Pikaisesti	☐		
Su	Lempeästi	☐		

MA Voimakkaasti	Treenipäivän fiilikset ja oivallukset
Tänään treenasin, koska:	
Tänään olen kiitollinen:	
Mitä huomaan kehossani tänään:	
Päivän oivalluksia:	

KE Vauhdikkaasti	Treenipäivän fiilikset ja oivallukset
Tänään treenasin, koska:	
Tänään olen kiitollinen:	
Mitä huomaan kehossani tänään:	
Päivän oivalluksia:	

Treenit on käytettävissäsi vuoden ajan - voit lisätä hehkuasi vielä kesän jälkeenkin!

TO Rennosti	Treenipäivän fiilikset ja oivallukset
Tänään treenasin, koska:	
Tänään olen kiitollinen:	
Mitä huomaan kehossani tänään:	
Päivän oivalluksia:	

PE	Pikaisesti	Treenipäivän fiilikset ja oivallukset
	Tänään treenasin, koska:	
	Tänään olen kiitollinen:	
	Mitä huomaan kehossani tänään:	
	Päivän oivalluksia:	

Olen tosi ylpeä sinusta!

SU	Lempeästi	Treenipäivän fiilikset ja oivallukset
	Tänään treenasin, koska:	
	Tänään olen kiitollinen:	
	Mitä huomaan kehossani tänään:	
	Päivän oivalluksia:	

Hyvinvoinnin seuranta

Miten keho ja mieli voivat nyt?

Päivä	Uni (1-10)	Energia (1-10)	Mieliala (1-10)
Ma			
Ti			
Ke			
To			
Pe			
La			
Su			