

VIIKON HARJOITUSOHJELMAN MALLI



	Aktiivisuuden tyyppi	Aika tavoitealueella	HR _{avg}	HR _{max}	Kesto	Kalorit
Maanantai	Suunniteltu:	Suunniteltu:	Todellinen:	Todellinen:	Suunniteltu:	Todellinen:
	Todellinen:	Todellinen:			Todellinen:	
Tiistai	Suunniteltu:	Suunniteltu:	Todellinen:	Todellinen:	Suunniteltu:	Todellinen:
	Todellinen:	Todellinen:			Todellinen:	
Keskiviikko	Suunniteltu:	Suunniteltu:	Todellinen:	Todellinen:	Suunniteltu:	Todellinen:
	Todellinen:	Todellinen:			Todellinen:	
Torstai	Suunniteltu:	Suunniteltu:	Todellinen:	Todellinen:	Suunniteltu:	Todellinen:
	Todellinen:	Todellinen:			Todellinen:	
Perjantai	Suunniteltu:	Suunniteltu:	Todellinen:	Todellinen:	Suunniteltu:	Todellinen:
	Todellinen:	Todellinen:			Todellinen:	
Lauantai	Suunniteltu:	Suunniteltu:	Todellinen:	Todellinen:	Suunniteltu:	Todellinen:
	Todellinen:	Todellinen:			Todellinen:	
Sunnuntai	Suunniteltu:	Suunniteltu:	Todellinen:	Todellinen:	Suunniteltu:	Todellinen:
	Todellinen:	Todellinen:			Todellinen:	