



Elämänrytmitesti

Elämänrytmitesti kertoo kuinka hyvin harjoitus- ja liikuntamääräsi sekä uni- ja ateriaritmisi vastaavat urheilijaksi tähtäävälle nuorelle asetettuja suosituksia. Syötä viikon ajan kalenteriin harjoitus-, liikunta-, uni-, ateria- ja koulunkäyntiaikasi. Voit aloittaa testin mistä viikonpäivästä tahansa. Pyri täyttämään kalenteriasi päivittäin. Siirrä kalenteritietosi palautejärjestelmään www.kasvaurheilijaksi.fi. Kun viikon tiedot on syötetty järjestelmään, niin testi on valmis ja saat yksityiskohtaisen kokonaispalautteen. Mitä tarkemmin ja rehellisemmin täytät ajankäyttökalendariasi, sitä enemmän hyödyt testistä.

	MAANANTAI		TIISTAI		KESKIVIIKKO		TORSTAI		PERJANTAI		LAUANTAI		SUNNUNTAI	
YÖUNI	Alkoi	Päättyi	Alkoi	Päättyi	Alkoi	Päättyi	Alkoi	Päättyi	Alkoi	Päättyi	Alkoi	Päättyi	Alkoi	Päättyi
HARJOITTELU JA LIIKUNTA	Alkoi	Kesto	Alkoi	Kesto	Alkoi	Kesto	Alkoi	Kesto	Alkoi	Kesto	Alkoi	Kesto	Alkoi	Kesto
Omatoinen harjoitus ja liikunta 1														
Omatoinen harjoitus ja liikunta 2														
Päälajin ohjattu harjoitus, kilpailu tai peli														
Muu ohjattu harjoitus tai liikunta														
Lisää:														
Lisää:														
Lisää:														
RAVINTO	Alkoi	Terveellisyys*	Alkoi	Terveellisyys*	Alkoi	Terveellisyys*	Alkoi	Terveellisyys*	Alkoi	Terveellisyys*	Alkoi	Terveellisyys*	Alkoi	Terveellisyys*
Aamupala														
Lounas														
Välipala														
Päivällinen														
Iltapala														
Lisää:														
Lisää:														
Lisää:														
KOULU	Alkoi	Päättyi	Alkoi	Päättyi	Alkoi	Päättyi	Alkoi	Päättyi	Alkoi	Päättyi	Alkoi	Päättyi	Alkoi	Päättyi

* Ateriat: 1 = terveellinen, 2 = kohtalainen tai 3 = epäterveellinen