





## Yorgunluk Hissi

Günlük yorgunluk hissetme durumunuzu aşağıda verilen listede uygun yere **X** koyarak işaretleyiniz.

Yorgunluk Hissi	..... ayı (2025) Günler																																	
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31			
İyi dinlenmiş																																		
Normal																																		
Yorgun																																		
Çok Yorgun																																		

## İkinci Bölüm

### Antrenman

Tarih: ...../...../2025

Gün	Pazartesi	Salı	Çarşamba	Perşembe	Cuma	Cumartesi	Pazar
İlgili güne X koyunuz.							

Antrenman yeri (Nerede yaptınız? Örn. ...sahası, kondisyon merkezi, havuz, .... kapalı salonu, ev)

Antrenman amacı (Yapılan antrenmanın amaçlarını belirtiniz; Örn. kuvvet, sürat, dayanıklılık, teknik, taktik, aktif dinlenme)

Antrenmanda neler yaptınız? (Yapılan antrenmanın içeriğini belirtiniz)

Antrenmanla ilgili önemli durumlar (varsa)

Tarih: ...../...../2025

Gün	Pazartesi	Salı	Çarşamba	Perşembe	Cuma	Cumartesi	Pazar
İlgili güne X koyunuz.							

Antrenman yeri (Nerede yaptınız? Örn. ...sahası, kondisyon merkezi, havuz, .... kapalı salonu, ev)

Antrenman amacı (Yapılan antrenmanın amaçlarını belirtiniz; Örn. kuvvet, sürat, dayanıklılık, teknik, taktik, aktif dinlenme)

Antrenmanda neler yaptınız? (Yapılan antrenmanın içeriğini belirtiniz)

Antrenmanla ilgili önemli durumlar (varsa)

Tarih: ...../...../2025

Gün	Pazartesi	Salı	Çarşamba	Perşembe	Cuma	Cumartesi	Pazar
İlgili güne X koyunuz.							

Antrenman yeri (Nerede yaptınız? Örn. ...sahası, kondisyon merkezi, havuz, .... kapalı salonu, ev)

Antrenman amacı (Yapılan antrenmanın amaçlarını belirtiniz; Örn. kuvvet, sürat, dayanıklılık, teknik, taktik, aktif dinlenme)

Antrenmanda neler yaptınız? (Yapılan antrenmanın içeriğini belirtiniz)

Antrenmanla ilgili önemli durumlar (varsa)

Tarih: ...../...../2025

Gün	Pazartesi	Salı	Çarşamba	Perşembe	Cuma	Cumartesi	Pazar
İlgili güne X koyunuz.							

Antrenman yeri (Nerede yaptınız? Örn. ...sahası, kondisyon merkezi, havuz, .... kapalı salonu, ev)

Antrenman amacı (Yapılan antrenmanın amaçlarını belirtiniz; Örn. kuvvet, sürat, dayanıklılık, teknik, taktik, aktif dinlenme)

Antrenmanda neler yaptınız? (Yapılan antrenmanın içeriğini belirtiniz)

Antrenmanla ilgili önemli durumlar (varsa)

Tarih: ...../...../2025

Gün	Pazartesi	Salı	Çarşamba	Perşembe	Cuma	Cumartesi	Pazar
İlgili güne X koyunuz.							

Antrenman yeri (Nerede yaptınız? Örn. ...sahası, kondisyon merkezi, havuz, .... kapalı salonu, ev)

Antrenman amacı (Yapılan antrenmanın amaçlarını belirtiniz; Örn. kuvvet, sürat, dayanıklılık, teknik, taktik, aktif dinlenme)

Antrenmanda neler yaptınız? (Yapılan antrenmanın içeriğini belirtiniz)

Antrenmanla ilgili önemli durumlar (varsa)

Tarih: ...../...../2025

Gün	Pazartesi	Salı	Çarşamba	Perşembe	Cuma	Cumartesi	Pazar
İlgili güne X koyunuz.							

Antrenman yeri (Nerede yaptınız? Örn. ...sahası, kondisyon merkezi, havuz, .... kapalı salonu, ev)

Antrenman amacı (Yapılan antrenmanın amaçlarını belirtiniz; Örn. kuvvet, sürat, dayanıklılık, teknik, taktik, aktif dinlenme)

Antrenmanda neler yaptınız? (Yapılan antrenmanın içeriğini belirtiniz)

Antrenmanla ilgili önemli durumlar (varsa)