# KILPAILU- JA VALMENNUSSUUNNITELMA

**VUOSI** _____

| Tammi | | Helmi | | Maalis | | | Huhti | | Touko | | Kesä | | Heinä | | Elo | | Syys | | Loka | | Marras | | Joulu |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 1 | | 1 | | 1 | | 1 | | 1 | | 1 | | 1 | | 1 | | 1 | | 1 | | 1 | | 1 | |
| 2 | | 2 | | 2 | | 2 | | 2 | | 2 | | 2 | | 2 | | 2 | | 2 | | 2 | | 2 | |
| 3 | | 3 | | 3 | | 3 | | 3 | | 3 | | 3 | | 3 | | 3 | | 3 | | 3 | | 3 | |
| 4 | | 4 | | 4 | | 4 | | 4 | | 4 | | 4 | | 4 | | 4 | | 4 | | 4 | | 4 | |
| 5 | | 5 | | 5 | | 5 | | 5 | | 5 | | 5 | | 5 | | 5 | | 5 | | 5 | | 5 | |
| 6 | | 6 | | 6 | | 6 | | 6 | | 6 | | 6 | | 6 | | 6 | | 6 | | 6 | | 6 | |
| 7 | | 7 | | 7 | | 7 | | 7 | | 7 | | 7 | | 7 | | 7 | | 7 | | 7 | | 7 | |
| 8 | | 8 | | 8 | | 8 | | 8 | | 8 | | 8 | | 8 | | 8 | | 8 | | 8 | | 8 | |
| 9 | | 9 | | 9 | | 9 | | 9 | | 9 | | 9 | | 9 | | 9 | | 9 | | 9 | | 9 | |
| 10 | | 10 | | 10 | | 10 | | 10 | | 10 | | 10 | | 10 | | 10 | | 10 | | 10 | | 10 | |
| 11 | | 11 | | 11 | | 11 | | 11 | | 11 | | 11 | | 11 | | 11 | | 11 | | 11 | | 11 | |
| 12 | | 12 | | 12 | | 12 | | 12 | | 12 | | 12 | | 12 | | 12 | | 12 | | 12 | | 12 | |
| 13 | | 13 | | 13 | | 13 | | 13 | | 13 | | 13 | | 13 | | 13 | | 13 | | 13 | | 13 | |
| 14 | | 14 | | 14 | | 14 | | 14 | | 14 | | 14 | | 14 | | 14 | | 14 | | 14 | | 14 | |
| 15 | | 15 | | 15 | | 15 | | 15 | | 15 | | 15 | | 15 | | 15 | | 15 | | 15 | | 15 | |
| 16 | | 16 | | 16 | | 16 | | 16 | | 16 | | 16 | | 16 | | 16 | | 16 | | 16 | | 16 | |
| 17 | | 17 | | 17 | | 17 | | 17 | | 17 | | 17 | | 17 | | 17 | | 17 | | 17 | | 17 | |
| 18 | | 18 | | 18 | | 18 | | 18 | | 18 | | 18 | | 18 | | 18 | | 18 | | 18 | | 18 | |
| 19 | | 19 | | 19 | | 19 | | 19 | | 19 | | 19 | | 19 | | 19 | | 19 | | 19 | | 19 | |
| 20 | | 20 | | 20 | | 20 | | 20 | | 20 | | 20 | | 20 | | 20 | | 20 | | 20 | | 20 | |
| 21 | | 21 | | 21 | | 21 | | 21 | | 21 | | 21 | | 21 | | 21 | | 21 | | 21 | | 21 | |
| 22 | | 22 | | 22 | | 22 | | 22 | | 22 | | 22 | | 22 | | 22 | | 22 | | 22 | | 22 | |
| 23 | | 23 | | 23 | | 23 | | 23 | | 23 | | 23 | | 23 | | 23 | | 23 | | 23 | | 23 | |
| 24 | | 24 | | 24 | | 24 | | 24 | | 24 | | 24 | | 24 | | 24 | | 24 | | 24 | | 24 | |
| 25 | | 25 | | 25 | | 25 | | 25 | | 25 | | 25 | | 25 | | 25 | | 25 | | 25 | | 25 | |
| 26 | | 26 | | 26 | | 26 | | 26 | | 26 | | 26 | | 26 | | 26 | | 26 | | 26 | | 26 | |
| 27 | | 27 | | 27 | | 27 | | 27 | | 27 | | 27 | | 27 | | 27 | | 27 | | 27 | | 27 | |
| 28 | | 28 | | 28 | | 28 | | 28 | | 28 | | 28 | | 28 | | 28 | | 28 | | 28 | | 28 | |
| 29 | | | | 29 | | 29 | | 29 | | 29 | | 29 | | 29 | | 29 | | 29 | | 29 | | 29 | |
| 30 | | | | 30 | | 30 | | 30 | | 30 | | 30 | | 30 | | 30 | | 30 | | 30 | | 30 | |
| 31 | | | | 31 | | | | 31 | | | | 31 | | 31 | | | | 31 | | | | 31 | |