

Maanantai 13.4.2026 <-----Päivämäärä

Koululiikunta 1,5 h <-----Mitä teit ja kuinka kauan

- Sulkapallo

Yleisurheilutreenit 1,5 h

- keihäänheitto ja korkeushyppy
 - Keihäs sujui paremmin kuin ennen, korkeudessa oli vähän vaikeuksia, kun polvi oli kipeä

^^^^Omia mietteitä saa ja kannattaa kirjata ylös

Tiistai 14.4.2026

Kotitehtävä kuntopiiri 30 min

- 4 kierrosta
 - **Jaksoin tehdä 10 punnerrusta putkeen!** <----Eryteisesti onnistumiset kannattaa kirjata. Näet myöhemmin oman kehityksesti!

Venyttely 10 min