|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Harjoitusryhmä:** | | Harjoitusvuosi: | | pvm. |
| Harjoitusjakso: | | | | |
|  | **Harjoituksen sisältö ja välineet JA kuinka kauan käytät aikaa…** | | **Tavoitteet (asia- ja/tai tunnetavoite)** | |
| **Alkuverryttely**  (Viritys, hiki) | 1. a | |  | |
| **Painotettu osio**  (uusi opetettava asia tai harjoituksen tärkein asia) hermosto (nopeus/taito), lihaksisto tai sydän ja verenkiertoelimistö (hengästyminen) painotus. | 1. a | |  | |
| **Monipuolistavaharjoite**  (yleiset taito- tai kuntotekijät, liikkeen ja toistojen määrä) | 1. a | |  | |
| **Loppuverryttely**  (peli, leikki, loppulenkki) | 1. a | |  | |
| **Rentoutuminen + loppukeskustelu ja -huuto**  (palaute, muistutus seuraavista harjoituksista/kisoista) | 1. a | |  | |



