|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **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
 |  |



