

Liikunta Ohjelma

kk.

tammi helmi maalis huhti touko kesä
heinä elo syys loka marras joul

viikko

1 2 3 4 5

päivä

M T K T P L S

Teema:

Tavoite:

- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐

Tarvikkeet:

- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐

Harjoitukset

Harjoitteet:

Kesto:

Sarja:

Toisto:

Muistiinpanot, fiiliksiä, vaikeuksia tai onnistumisia: