

## HARJOITUSSUUNNITELMA

SISÄLTÖ	KESTO	VÄLINEET	JÄRJESTELYT	OHJEEN YDINKOHDAT
1) Motivointi, vireys, alkuverkka:				
2) Harjoituksen ydinasia/ uusi asia:				
3) Monipuolistava harjoite:				
4) Liikkuvuus ja rentoutus:				
5) Yhteenveto, palaute:				