**ALKULÄMMITTELYN SUUNNITELMA**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **AIKA** | **HARJOITE / PELI / LEIKKI** | **HARJOITTEEN TAVOITE (TOIVOTTU HARJOITUSVAIKUTUS)** | **RYHMITTELY** | **LIIKKEEN MÄÄRÄ**  **Paljonko toistoja?** | **FUN FACTOR**  **Mikä tekee tästä hauskaa?** | **MISTÄ PALAUTETTA ANNETAAN?** |
|  | **HENGITYS- JA VERENKIERTOELIMISTÖN AKTIVOINTI** |  |  |  |  |  |
|  | **LIIKKUVUUS** |  |  |  |  |  |
|  | **STABILITEETTI (TUKILIHAKSISTO)** |  |  |  |  |  |
|  | **HERMOSTON AKTIVOINTI** |  |  |  |  |  |
|  | **NOPEUSOSIO** |  |  |  |  |  |
|  | **LAJILÄMMITTELY** |  |  |  |  |  |