**LILU 7DE- FYYSISEN OMINAISUUDEN KEHITTÄMINEN**

1. VALITSE **YKSI FYYSINEN OMINAISUUS**, JOTA AIOT KEHITTÄÄ LOPPUKEVÄÄN AJAN TREENEILLÄSI.
2. KIRJAA MYÖS **TAVOITE**, MIHIN TARKALLEEN PYRIT.
3. KIRJAA **TREENIEN MÄÄRÄ, KESTO JA SISÄLTÖ.**
4. **ALOITUSTESTI- KEHITÄ TESTI, TEE** JA KIRJAA TAULUKKOON TULOS.
5. **LOPPUTESTI JA ITSEARVIOINTI VIIKOLLA 20 (15.5 MENNESSÄ) Huom! Tavoite ja mittaukset kirjataan 1 kerran, harjoittelumäärät ja fiilikset kirjataan joka viikko.**
6. VÄLILLÄ LIVEMEETTEJÄ TEAMSISSA JA HARJOITTELUN SEURANTAA- MIEN HOMMA EDISTYY. ARVIOIN TOUKOKUUSSA HARJOITTELUN RAPORTOINTISI.

**Ominaisuus Alkumittaus x 1 Treenit (joka vko) Treenien sisältö (joka vko) Loppumittaus x 1 Fiilikset (joka vko)**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Esim.** **Kestävyys-**> Tavoite: Merkitse **tavoiteaika** ensimmäisen reippaan lenkin jälkeen. | **Esim. aika**, joka menee 12 km pyörälenkkiin reippaasti polkien. | **Esim.** 4 kertaa/ vkossa  pyörälenkki | **Esim.** Pyöräily Palokkajärven ympäri (4x/vko) muun treenin lisäksi. | Aika, joka menee 12km pyörälenkkiin reippaasti polkien. | Alkuviikolla reidet oli niin jumissa, että vasta loppuviikosta sain venyteltyä ne auki ja treeni rupesi kulkemaan. **(=esimerkki)** |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |