Viikon 15 liikuntahaaste: hypyt

Tee seuraavia neljää liikettä joka päivä. Merkitse ylös montako toistoa sait minuutissa ja selvitä paraneeko tuloksesi viikon edetessä.

* Minuutin ajan x-hyppyjä

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Ma | Ti | Ke | To | Pe | La | Su |
|  |  |  |  |  |  |  |

* Minuutin ajan Hiihtohyppyjä

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Ma | Ti | Ke | To | Pe | La | Su |
|  |  |  |  |  |  |  |

* Minuutin ajan hyppyjä syväkyykystä ylös

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Ma | Ti | Ke | To | Pe | La | Su |
|  |  |  |  |  |  |  |

Minuutin ajan hyppyjä yhdellä jalalla (jalkaa saa vaihtaa)

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Ma | Ti | Ke | To | Pe | La | Su |
|  |  |  |  |  |  |  |