



# HARJOITUSOHJELMALOMAKE

HARJOITUSOHJELMA N:O \_\_\_\_\_

Sivu 1/2

JUNIORI-SAPKO RY

Dok. 19.11.2007/KK

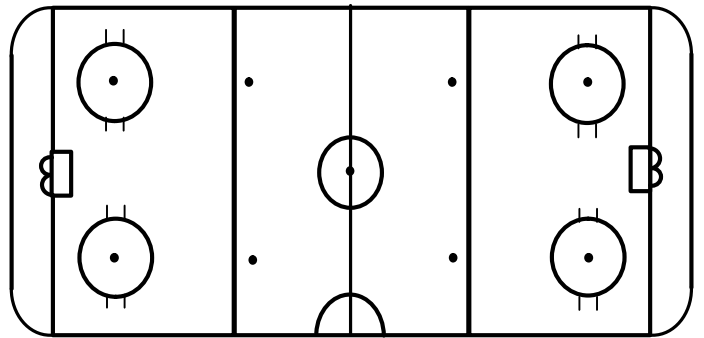
Harjoituspäivä: \_\_\_\_\_ Paikka: \_\_\_\_\_

Osanottajamäärä: \_\_\_\_\_ Harjoituksen kesto-aika: \_\_\_\_\_

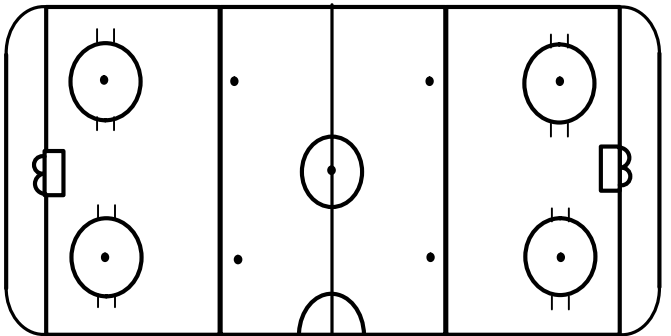
Harjoituksen tarkoitus: \_\_\_\_\_

Apuvälineet: \_\_\_\_\_

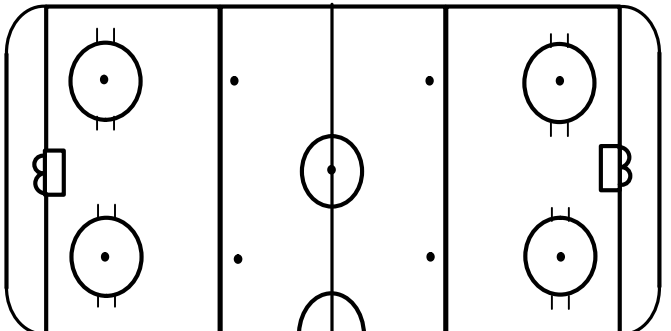
HARJOITE:	Sarjat *	Teho	Suoritus-	Palautus-	Kokonais-
	Toistot		aika	aika	aika
TAVOITEARVOT					
HARJ.SISÄLTÖ:					
TOTEUTUMINEN:					



HARJOITE:	Sarjat *	Teho	Suoritus-	Palautus-	Kokonais-
	Toistot		aika	aika	aika
TAVOITEARVOT					
HARJ.SISÄLTÖ:					
TOTEUTUMINEN:					



HARJOITE:	Sarjat *	Teho	Suoritus-	Palautus-	Kokonais-
	Toistot		aika	aika	aika
TAVOITEARVOT					
HARJ.SISÄLTÖ:					
TOTEUTUMINEN:					





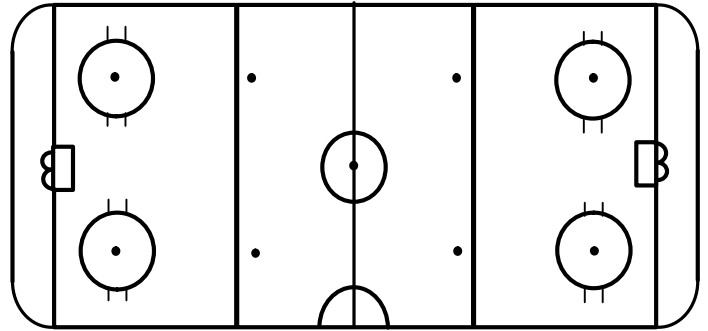
# HARJOITUSOHJELMALOMAKE

HARJOITUSOHJELMA N:O \_\_\_\_\_

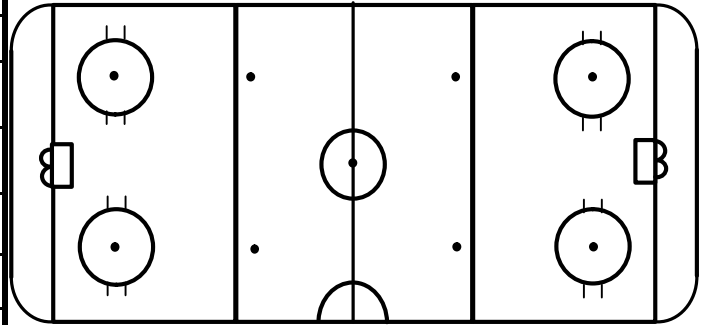
Sivu 2/2

## JUNIORI-SAPKO RY

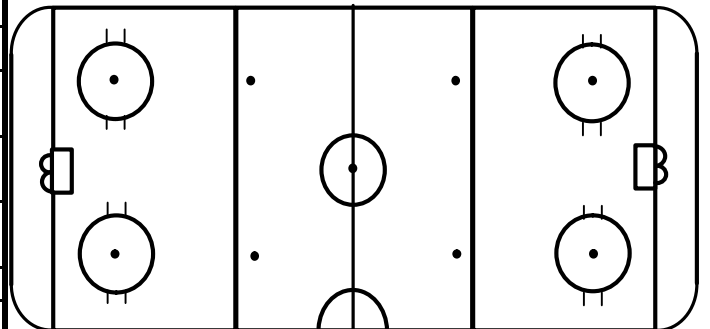
HARJOITE:	Sarjat *	Teho	Suoritus-	Palautus-	Kokonais-
	Toistot		aika	aika	aika
TAVOITEARVOT					
HARJ.SISÄLTÖ:					
TOTEUTUMINEN:					



HARJOITE:	Sarjat *	Teho	Suoritus-	Palautus-	Kokonais-
	Toistot		aika	aika	aika
TAVOITEARVOT					
HARJ.SISÄLTÖ:					
TOTEUTUMINEN:					



HARJOITE:	Sarjat *	Teho	Suoritus-	Palautus-	Kokonais-
	Toistot		aika	aika	aika
TAVOITEARVOT					
HARJ.SISÄLTÖ:					
TOTEUTUMINEN:					



HARJOITE:	Sarjat *	Teho	Suoritus-	Palautus-	Kokonais-
	Toistot		aika	aika	aika
TAVOITEARVOT					
HARJ.SISÄLTÖ:					
TOTEUTUMINEN:					

