Pomputtelun seurantalomake 2017

Tämä lomake on tarkoitettu oman kehityksesi seurantaan. Sinun ei tarvitse näyttää tuloksia kaverille ellet itse halua.

Nimi:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Joukkue:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Ennätykseni pomputtelussa tammikuussa 2017:

Välipomppujen kanssa:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Ilman välipomppuja:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Reisillä:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Tähän voit merkata uudet ennätyksesi muistiin:



AINA KUN TEET UUDEN ENNÄTYKSEN NIIN MUISTA KERTOA VALMENTAJILLE!

Tavoitteeni kesäkuun alkuun mennessä:

Välipomppujen kanssa:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Ilman välipomppuja:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Reisillä:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Kuinka monta Timanttia onnistut saamaan vuonna 2017?

Suoritettu

[](http://www.google.fi/url?sa=i&rct=j&q=&esrc=s&source=images&cd=&cad=rja&uact=8&ved=0ahUKEwiYj_nt7LXRAhUI3iwKHb6gB8UQjRwIBw&url=http://www.pikkupiltti.fi/timantti-p-143.html&bvm=bv.142059868,bs.1,d.bGg&psig=AFQjCNFTM-MerYTA-9MKbJfq7yJpTNGtFg&ust=1484078342185513) Osaan pomputella 10 välipompuilla

[](http://www.google.fi/url?sa=i&rct=j&q=&esrc=s&source=images&cd=&cad=rja&uact=8&ved=0ahUKEwiYj_nt7LXRAhUI3iwKHb6gB8UQjRwIBw&url=http://www.pikkupiltti.fi/timantti-p-143.html&bvm=bv.142059868,bs.1,d.bGg&psig=AFQjCNFTM-MerYTA-9MKbJfq7yJpTNGtFg&ust=1484078342185513) Osaan pomputella 4 ilman välipomppuja

[](http://www.google.fi/url?sa=i&rct=j&q=&esrc=s&source=images&cd=&cad=rja&uact=8&ved=0ahUKEwiYj_nt7LXRAhUI3iwKHb6gB8UQjRwIBw&url=http://www.pikkupiltti.fi/timantti-p-143.html&bvm=bv.142059868,bs.1,d.bGg&psig=AFQjCNFTM-MerYTA-9MKbJfq7yJpTNGtFg&ust=1484078342185513) Osaan pomputella 7 ilman välipomppuja

[](http://www.google.fi/url?sa=i&rct=j&q=&esrc=s&source=images&cd=&cad=rja&uact=8&ved=0ahUKEwiYj_nt7LXRAhUI3iwKHb6gB8UQjRwIBw&url=http://www.pikkupiltti.fi/timantti-p-143.html&bvm=bv.142059868,bs.1,d.bGg&psig=AFQjCNFTM-MerYTA-9MKbJfq7yJpTNGtFg&ust=1484078342185513) Taitokoulupomputtelu 4-2-4-2 alle 40 sekunnin

[](http://www.google.fi/url?sa=i&rct=j&q=&esrc=s&source=images&cd=&cad=rja&uact=8&ved=0ahUKEwiYj_nt7LXRAhUI3iwKHb6gB8UQjRwIBw&url=http://www.pikkupiltti.fi/timantti-p-143.html&bvm=bv.142059868,bs.1,d.bGg&psig=AFQjCNFTM-MerYTA-9MKbJfq7yJpTNGtFg&ust=1484078342185513) Taitokoulupomputtelu 4-2-4-2 alle 20 sekunnin

Muista, että harjoittelet itseäsi varten! Ei kannata huijata seurannassa, koska silloin huijaat itseäsi☺