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

 Osaan pomputella 10 välipompuilla

 Osaan pomputella 4 ilman välipomppuja

 Osaan pomputella 7 ilman välipomppuja

 Taitokoulupomputtelu 4-2-4-2 alle 40 sekunnin

 Taitokoulupomputtelu 4-2-4-2 alle 20 sekunnin

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