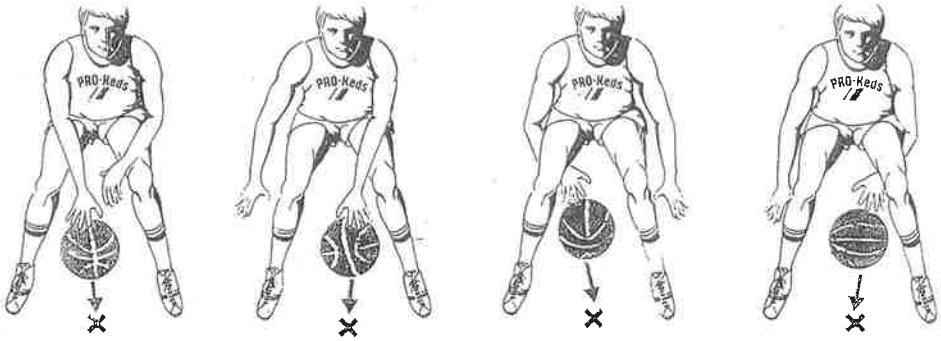
Helmikuun liikuntatehtävät *(jokaisesta suorituksesta rasti ruutuun)*

1. Naruhyppely **3 x 30 s**

2. Ristikkohyppely 3 x 10 kierrosta

3. Heittoharjoitus selällään maaten 100 kpl

4. Hämähäkkikuljetus 3 x 30 s



SPIDER DRILL

Drill Time: 30 Seconds

Competition Goals:
Excellent: 80 +
Good: 60 - 79
Fair: 45 - 59

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29