

TREENIKALENTERI

2 KERTAA VIIKOSSA LIHASKUNTOTREENIÄ

	MAANANTAI	TIISTAI	KESKIVIIKKO	TORSTAI	PERJANTAI	LAUANTAI	SUNNUNTAI
1 	Sali A	HIIT 1	Kehonhuolto 1	Sali B	HIIT 2	Aerobinen + kehonhuolto 2	Lepo
	 Normaali	Normaali	VHtt	Normaali	Normaali	VHtt	VHtt
2 	Sali A	HIIT 1	Kehonhuolto 1	Sali B	HIIT 2	Aerobinen + kehonhuolto 2	Lepo
	 Normaali	Normaali	VHtt	Normaali	Normaali	Htt-tankkaus	VHtt
3 	Sali A	HIIT 3	Kehonhuolto 1	Sali B	HIIT 4	Aerobinen + kehonhuolto 2	Lepo
	 Normaali	Normaali	VHtt	Normaali	Normaali	Htt-tankkaus	VHtt
4 	Sali A	HIIT 3	Kehonhuolto 1	Sali B	HIIT 4	Aerobinen + kehonhuolto 2	Lepo
	 Normaali	Normaali	VHtt	Normaali	Normaali	Htt-tankkaus	VHtt

MUISTIINPANOJA & OMIA MERKINTÖJÄ: