

# LIIKUNTAKALENTERI

3 KERTAA VIIKOSSA LIHASKUNTOTREENIÄ

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

MUISTIINPANOJA & OMIA MERKINTÖJÄ:

-----

-----

-----

-----