

10 MINUUTIN AAMUJUMPAT

	MAANANTAI	TIISTAI	KESKIVIIKKO	TORSTAI	PERJANTAI	LAUANTAI	SUNNUNTAI
1	Liikkuvuus 1 Lonkan ja jalkojen liikkuvuus	Kehonhallinta 1	Lihaskunto 1	Kehonhuolto 1	Sykkeen- nosto 1 Intervalli	Koonti: tehojumppa 1	Koonti: Kehonhuolto- tuokio 1
2	Liikkuvuus 2 ylävartalon liikkuvuus	Kehonhallinta 2	Lihaskunto 2	Kehonhuolto 2	Sykkeen- nosto 2	Koonti: tehojumppa 2	Koonti: Kehonhuolto- tuokio 2
3	Liikkuvuus 3 Koko vartalon liikkuvuus	Kehonhallinta 3	Lihaskunto 3	Kehonhuolto 3	Sykkeen- nosto 3 Musiikki- liikunta	Lepo: yin joo- ga lyhyt (Tiia)	Koonti: Kehonhuolto- tuokio 3
4	Liikkuvuus 4 Koko vartalon liikkuvuus	Kehonhallinta 4	Lihaskunto 4	Kehonhuolto 4	Sykkeen- nosto 4 Intervalli	Koonti: tehojumppa 3	Koonti: Kehonhuolto- tuokio 4

	MAANANTAI	TIISTAI	KESKIVIIKKO	TORSTAI	PERJANTAI	LAUANTAI	SUNNUNTAI
1							
2							
3							
4							