

TEE TUOLILTA YLÖSNOUSUJA LIHASVÄSYMYKSEEN ASTI VÄHINTÄÄN 3-4 x PÄIVÄSSÄ



(Merkkaa rasti (X) jokaisesta harjoituskerrasta)

pvm. _____ Maanantai Tiistai Keskiviikko Torstai Perjantai Lauantai Sunnuntai

aamu							
aamupäivä							
iltapäivä							
ilta							

pvm. _____ Maanantai Tiistai Keskiviikko Torstai Perjantai Lauantai Sunnuntai

aamu							
aamupäivä							
iltapäivä							
ilta							

pvm. _____ Maanantai Tiistai Keskiviikko Torstai Perjantai Lauantai Sunnuntai

aamu							
aamupäivä							
iltapäivä							
ilta							

Tavoitteet: _____

