

NOPEAA TAUKOLIIKUNTAA ETÄTYÖPÄIVÄN AIKANA

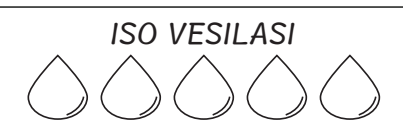
Tee 20 toistoa työpäivän lomassa aina kun on aikaa tai tarvitset tauon. Seurantataulukon avulla huomaat, miten helposti vahvistat kehoasi myös työpäivän aikana!

1 PÄIVÄ

VATSAT		SELÄT	
20	20	20	20
20	20	20	20
KYYKYT		LANKKU	
20	20	1min	1min
20	20	1min	1min

ASKELIA KÄVELYMATOLLA

1000	1000	1000	1000
1000	1000	1000	1000

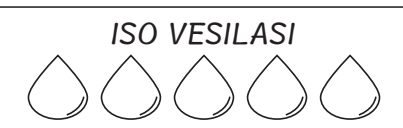


2 PÄIVÄ

HAUIS		OJENTAJA	
20	20	20	20
20	20	20	20
ASKELKYYKKY		LANKKU	
20	20	1min	1min
20	20	1min	1min

ASKELIA KÄVELYMATOLLA

1000	1000	1000	1000
1000	1000	1000	1000



3 PÄIVÄ

VATSAT		SELÄT	
20	20	20	20
20	20	20	20
KYYKYT		LANKKU	
20	20	1min	1min
20	20	1min	1min

ASKELIA KÄVELYMATOLLA

1000	1000	1000	1000
1000	1000	1000	1000



4 PÄIVÄ

HAUIS		OJENTAJA	
20	20	20	20
20	20	20	20
ASKELKYYKKY		LANKKU	
20	20	1min	1min
20	20	1min	1min

ASKELIA KÄVELYMATOLLA

1000	1000	1000	1000
1000	1000	1000	1000



5 PÄIVÄ

VATSAT		SELÄT	
20	20	20	20
20	20	20	20
KYYKYT		LANKKU	
20	20	1min	1min
20	20	1min	1min

ASKELIA KÄVELYMATOLLA

1000	1000	1000	1000
1000	1000	1000	1000



6 PÄIVÄ

HAUIS		OJENTAJA	
20	20	20	20
20	20	20	20
ASKELKYYKKY		LANKKU	
20	20	1min	1min
20	20	1min	1min

ASKELIA KÄVELYMATOLLA

1000	1000	1000	1000
1000	1000	1000	1000



7 PÄIVÄ

VATSAT		SELÄT	
20	20	20	20
20	20	20	20
KYYKYT		LANKKU	
20	20	1min	1min
20	20	1min	1min

ASKELIA KÄVELYMATOLLA

1000	1000	1000	1000
1000	1000	1000	1000

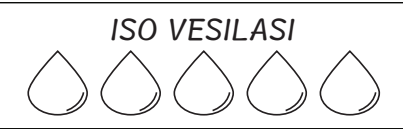


8 PÄIVÄ

HAUIS		OJENTAJA	
20	20	20	20
20	20	20	20
ASKELKYYKKY		LANKKU	
20	20	1min	1min
20	20	1min	1min

ASKELIA KÄVELYMATOLLA

1000	1000	1000	1000
1000	1000	1000	1000



9 PÄIVÄ

VATSAT		SELÄT	
20	20	20	20
20	20	20	20
KYYKYT		LANKKU	
20	20	1min	1min
20	20	1min	1min

ASKELIA KÄVELYMATOLLA

1000	1000	1000	1000
1000	1000	1000	1000



10 PÄIVÄ

HAUIS		OJENTAJA	
20	20	20	20
20	20	20	20
ASKELKYYKKY		LANKKU	
20	20	1min	1min
20	20	1min	1min

ASKELIA KÄVELYMATOLLA

1000	1000	1000	1000
1000	1000	1000	1000

