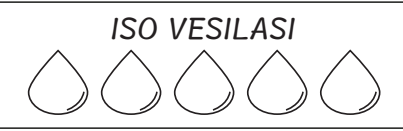


NOPEAA TAUKOLIIKUNTA ETÄTYÖPÄIVÄN AIKANA

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
20	20	20	20



ASKELIA KÄVELYMATOLLA

2000	2000	2000	2000
2000	2000	2000	2000
2000	2000	2000	2000

2 PÄIVÄ

KYYKYT		HAUIS/OJENTAJA	
20	20	20	20
20	20	20	20
20	20	20	20



ASKELIA KÄVELYMATOLLA

2000	2000	2000	2000
2000	2000	2000	2000
2000	2000	2000	2000

3 PÄIVÄ

VATSAT		SELÄT	
20	20	20	20
20	20	20	20
20	20	20	20

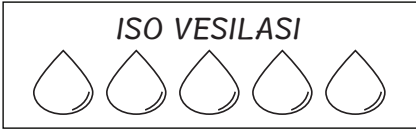


ASKELIA KÄVELYMATOLLA

2000	2000	2000	2000
2000	2000	2000	2000
2000	2000	2000	2000

4 PÄIVÄ

KYYKYT		HAUIS/OJENTAJA	
20	20	20	20
20	20	20	20
20	20	20	20



ASKELIA KÄVELYMATOLLA

2000	2000	2000	2000
2000	2000	2000	2000
2000	2000	2000	2000

5 PÄIVÄ

VATSAT		SELÄT	
20	20	20	20
20	20	20	20
20	20	20	20



ASKELIA KÄVELYMATOLLA

2000	2000	2000	2000
2000	2000	2000	2000
2000	2000	2000	2000

6 PÄIVÄ

KYYKYT		HAUIS/OJENTAJA	
20	20	20	20
20	20	20	20
20	20	20	20



ASKELIA KÄVELYMATOLLA

2000	2000	2000	2000
2000	2000	2000	2000
2000	2000	2000	2000

7 PÄIVÄ

VATSAT		SELÄT	
20	20	20	20
20	20	20	20
20	20	20	20



ASKELIA KÄVELYMATOLLA

2000	2000	2000	2000
2000	2000	2000	2000
2000	2000	2000	2000

8 PÄIVÄ

KYYKYT		HAUIS/OJENTAJA	
20	20	20	20
20	20	20	20
20	20	20	20

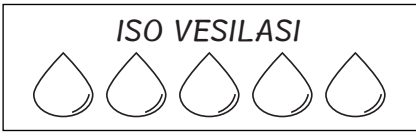


ASKELIA KÄVELYMATOLLA

2000	2000	2000	2000
2000	2000	2000	2000
2000	2000	2000	2000

9 PÄIVÄ

VATSAT		SELÄT	
20	20	20	20
20	20	20	20
20	20	20	20



ASKELIA KÄVELYMATOLLA

2000	2000	2000	2000
2000	2000	2000	2000
2000	2000	2000	2000

10 PÄIVÄ

KYYKYT		HAUIS/OJENTAJA	
20	20	20	20
20	20	20	20
20	20	20	20



ASKELIA KÄVELYMATOLLA

2000	2000	2000	2000
2000	2000	2000	2000
2000	2000	2000	2000