

# KEHITTÄVÄ VIIKKOLUKKARI

## MAANANTAI

Coretreeniä:

Vahvistava  
corehetki vasta-  
alkajalle

13 min

## TIISTAI

Flow-joogaa:

Flow-jooga  
voimajoogan  
maustein, osa 3

30 min

## KESKIVIIKKO

Hengitysharkka:

Taktinen  
hengitys: nopea  
apu stressiin

10 min

## TORSTAI

Aamujooga:

Virtaava, vähän  
reippaampi  
aamuflow

19 min

## PERJANTAI

LEPO-  
PÄIVÄ



## LAUANTAI

Kehonpainotreeni:

Joka paikan  
voimatreeni  
(ilman välineitä!)

30 min

## SUNNUNTAI

Luova flow:

Hauska  
flow-jooga  
lonkankoukistajille

38 min