

# KEHITTÄVÄ VIIKKO 17/2024

Flow-joogaa, juoksijan / lenkkeilijän oheistreeniä, maukasta core-harjoittelua.

MAANANTAI

Pieni  
biitsijooga 1  
(flowjooga)

18 min

TIISTAI

Pieni  
biitsijooga 2  
(flowjooga)

22 min

KESKIVIikko

Joogatreeni:  
keskivartalon  
lihakset  
hereille!

20 min

TORSTAI

Juoksijan  
movement:  
kehitä  
taloudellinen  
juoksuaskel!

24 min

PERJANTAI

LEPOPÄIVÄ



LAUANTAI

Hyvän mielen  
joogaflow

34 min

SUNNUNTAI

Lenkin jälkilöylyt:  
aktiivista  
liikkuvuutta  
juoksijalle ja  
lenkkeilijälle!

20 min