

KEHITTÄVÄ VIIKKO 38/2026

Syyskuun teema: Rytmi ja rutiini

MAANANTAI

Selkävoimaa ja
sykettä kotona

34 min

TIISTAI

Minijooga

6 min

KESKIVIIKKO

Koko kropan
Barre-treeni

28 min

TORSTAI

Pika-core – tee
vaikka ennen
joogaharjoitusta

10 min

PERJANTAI

LEPOPÄIVÄ



LAUANTAI

Lenkin jälkilöylyt:
liikkuvuutta
juoksijalle!

20 min

SUNNUNTAI

Soturihaaste 4 –
Kumarrus, 1, 3, 2!

36 min