

LIIKUNTA-bingo työkäisille/ viikkohaaste!

MA.



20 kyykkyä

5 punnerrusta

16 rutistusta (vastakkain)
kynärpäällä polveen

30 sek. lankku

KE.



30 kyykkyä

10 punnerrusta

24 rutistusta
kynärpäällä polveen

1min. lankku

PE.



40 kyykkyä

15 punnerrusta

32 rutistusta
kynärpäällä polveen

2 min. lankku

TI.



25 kyykkyä

8 punnerrusta

20 rutistusta
kynärpäällä polveen

45 sek. lankku

TO.



35 kyykkyä

12 punnerrusta

28 rutistusta
kynärpäällä polveen

1min. 30 sek. lankku

LA.



Sama kuin
perjantaina

+ kävelylenkki oman
valinnan (km)
mukaan

KÄVELYLENKKI
minimi 3 km

BINGO!

Jatka seuraavalla
viikolla perjantain
ohjelman mukaan ja
lisää toistoja oman
mielen mukaan!

