



6 liikettä, 3 sarjaa per liike, 3 kuukautta

Meijän polun kuntosaliohjelman käyttöohjeet löytyy nettisivuilta
www.meijanpolku.fi/kuntosaliohjelma

Kuukausi 1.

	Liike	Vastus	VKO 1			VKO 2			VKO 3		
Päivä 1.											
Lisää toistoja >											
	Liike	Vastus	VKO 1			VKO 2			VKO 3		
Päivä 2.											
Lisää toistoja >											

Kuukausi 2.

	Liike	Vastus	VKO 1			VKO 2			VKO 3		
Päivä 1.											
Lisää toistoja >											
	Liike	Vastus	VKO 1			VKO 2			VKO 3		
Päivä 2.											
Lisää toistoja >											

Kuukausi 3.

	Liike	Vastus	VKO 1			VKO 2			VKO 3		
Päivä 1.											
Lisää toistoja >											
	Liike	Vastus	VKO 1			VKO 2			VKO 3		
Päivä 2.											
Lisää toistoja >											