

Kokeneemman treenaajan kuukausikalenteri

MA Hiit 1	TI N. 30 minuutin kävely, hölkkä, pyöräily	KE Lepo	TO N. 45 min kävely, hölkkä, pyöräily	PE Tanssi	LA Lepo	SU Lihaskunto 1
MA Kehonhuolto 1	TI Lepo	KE Hiit 2	TO N. 45 min kävely, hölkkä, pyöräily	PE Lepo	LA Hiit 1	SU N. 30 minuutin kävely, hölkkä, pyöräily
MA Kehonhuolto 2	TI Lihaskunto 2	KE Tanssi	TO Lepo	PE N. 45 min kävely, hölkkä, pyöräily	LA Hiit 2	SU Lepo
MA Kehonhuolto 1	TI N. 45 min kävely, hölkkä, pyöräily	KE Lepo	TO Lihaskunto 1	PE Tanssi	LA Hiit 1	SU Lepo