

# VKO 17

MAANANTAI 22.4.		TIISTAI 23.4.		KESKIVIikko 24.4.		TORSTAI 25.4.		PERJANTAI 26.4.		LAUANTAI 27.4.	
JÄÄ	OHEINEN	JÄÄ	OHEINEN	JÄÄ	OHEINEN	JÄÄ	OHEINEN	JÄÄ	OHEINEN	JÄÄ	OHEINEN
			omatoiminen lenkki: K1-K5: 30-40min tasasykkeinen lenkki		16.00-17.00 K1 K2 K4, K5 ULKONA		15.30 - 16.20 K4 K6 H1, T1 ULKONA		15.10 - 16.00 K1 HALLI 2		omatoiminen lenkki: K1-K5: 30-40min tasasykkeinen lenkki TAI 50-60min pyöräily
			K6: 20--30min kevyt hölkkä TAI 30-45min pyöräily		17.00 - 17.45 K6, H1 T1, T2 H2a, H2b ULKONA		16.20-17.10 K1 K2 K5 ULKONA		16.10-17.00 K2 K4 K5 HALLI 2		K6: 20--30min kevyt hölkkä TAI 30-45min pyöräily
			Loppuun kehoa huoltavat venyttelyt						17.00-17.45 K6, H1 T1, T2 H2a, H2b HALLI 2		Loppuun kehoa huoltavat venyttelyt
									16.15 - 17.00 K1 core-treeni ohjeistettuna		