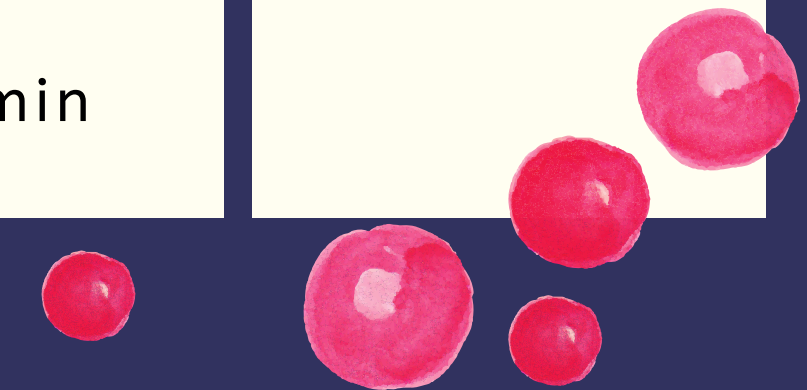


VKO 1

PV 1	PV 2	PV 3	PV 4	PV 5	PV 6	PV 7
Verryttely	Lenkki + pikatreeni	Lepo	Koko vartalon kestävyys- treeni	Koko vartalon lihaskunto- treeni	Venyttelely	Lepo
16:30 min	8:45 min		25:30 min	23:30 min	18:30 min	

VKO 2

PV 8	PV 9	PV 10	PV 11	PV 12	PV 13	PV 14
Koko vartalon sykkeen- nosto	Lenkki + pikatreeni	Lepo	Koko vartalon kestävyys- treeni	Koko vartalon lihaskunto- treeni	Venyttelely	Lepo
23:35 min	9:00 min		24 min	26 min	20:30 min	



VKO 3

PV 15	PV 16	PV 17	PV 18	PV 19	PV 20	PV 21
Koko vartalon sykkeen-nosto	Lenkki + pikatreeni	Lepo	Alavartalon lihaskunto-treeni	Ylävartalon lihaskunto-treeni	Venyttely	Lepo
24 min	7:40 min		26:30 min	27:30 min	23 min	

VKO 4

PV 22	PV 23	PV 24	PV 25	PV 26	PV 27	PV 28
Koko vartalon sykkeen-nosto	Lenkki + pikatreeni	Lepo	Alavartalon lihaskunto-treeni	Ylävartalon lihaskunto-treeni	Venyttely	Koko vartalon lihaskunto+ sykkeen-nostotreeni,
26 min	10:30 min		27:30 min	34:45 min	19:25 min	25 min

