

HAASTEET:
KIVA / KOVA

MAALISKUU

SUOMI YLÖS
KYYKKYHAASTE
2024 →

| MA | TI | KE | TO | PE | LA | SU |
|-------------------|--------------------------------|--------------------------------|--------------------------------|-----------------------------|--------------------------------|--------------------------------|
| | | | | 1 50 30 | 2 55 35 | 3 60 40 |
| 4 LEPO | 5 65 45 | 6 70 50 | 7 80 55 | 8 LEPO | 9 90 60 | 10 100 65 |
| 11 LEPO | 12 110 70 | 13 120 75 | 14 130 80 | 15 LEPO | 16 140 85 | 17 150 90 |
| 18 LEPO | 19 160 95 | 20 170 100 | 21 180 105 | 22 LEPO | 23 190 110 | 24 200 115 |
| 25 LEPO | 26 210 120 | 27 220 125 | 28 230 130 | 29 LEPO | 30 240 140 | 31 250 150 |

MUISTA NÄMÄ HAASTEEN AIKANA:

- Ole päättäväinen, mutta tee ilon kautta! Jokaisen kyykyn teet itsellesi.
- Voit jakaa kyykyt tasaisesti pitkin päivää.
- Haasta ystävä mukaan!
- Muista lämmittely! Tee kyykyt vaikkapa kävelylenkin perään.
- Muista kyykkyvariaatiot, näin saat haasteesta monipuolisemman.

#Suomiylös #Kyykkyhaaste #LupausSuomelle