

# VIKKOKALENTERI

## MAANANTAI

Lepo  
(+ kevyt  
kehonhuolto)

## TIISTAI

Kehonpaino-  
harjoitus  
(keskiraskas)

## KESKIVIKKO

Lepo  
(+ kevyt  
kehonhuolto)

## TORSTAI

Lepo  
(+ kevyt  
kehonhuolto)

## PERJANTAI

Kehonpaino-  
harjoitus  
(keskiraskas)

## LAUANTAI

Aerobinen  
(kevyt /  
keskiraskas)

## SUNNUNTAI

Kehonpaino  
+ Aerobinen  
(keskiraskas)