

3 viikon LOMAHAASTE

**TREENAA
NÄIN**

Rasti ruutuun,
kun treeni on
tehty

Tee joka päivä 3 harjoitetta: **kyykky**, **lankku** ja valitsemasi **sykeharjoite**, joka voi olla naruhyppelyä, polvennostoja tai haaraperushyppyjä. Tee 3 harjoitetta ilman taukoja. Ohjelmaan kuuluu vain yksi sarja kutakin harjoitetta, mutta jos voimia riittää, saat ilomielin tehdä useampiakin kierroksia.

VIIKKO 1			VIIKKO 2			VIIKKO 3		
1. päivä	Kyykky	00.30	8. päivä	Kyykky	01.05	15. päivä	Kyykky	01.40
	Lankku	00.30		Lankku	01.05		Lankku	01.40
☐	Sykeharjoite	00.30	☐	Sykeharjoite	01.05	☐	Sykeharjoite	01.40
		min/s			min/s			min/s
2. päivä	Kyykky	00.35	9. päivä	Kyykky	01.10	16. päivä	Kyykky	01.45
	Lankku	00.35		Lankku	01.10		Lankku	01.45
☐	Sykeharjoite	00.35	☐	Sykeharjoite	01.10	☐	Sykeharjoite	01.45
		min/s			min/s			min/s
3. päivä	Kyykky	00.40	10. päivä	Kyykky	01.15	17. päivä	Kyykky	01.50
	Lankku	00.40		Lankku	01.15		Lankku	01.50
☐	Sykeharjoite	00.40	☐	Sykeharjoite	01.15	☐	Sykeharjoite	01.50
		min/s			min/s			min/s
4. päivä	Kyykky	00.45	11. päivä	Kyykky	01.20	18. päivä	Kyykky	01.55
	Lankku	00.45		Lankku	01.20		Lankku	01.55
☐	Sykeharjoite	00.45	☐	Sykeharjoite	01.20	☐	Sykeharjoite	01.55
		min/s			min/s			min/s
5. päivä	Kyykky	00.50	12. päivä	Kyykky	01.25	19. päivä	Kyykky	02.00
	Lankku	00.50		Lankku	01.25		Lankku	02.00
☐	Sykeharjoite	00.50	☐	Sykeharjoite	01.25	☐	Sykeharjoite	02.00
		min/s			min/s			min/s
6. päivä	Kyykky	00.55	13. päivä	Kyykky	01.30	20. päivä	Kyykky	02.05
	Lankku	00.55		Lankku	01.30		Lankku	02.05
☐	Sykeharjoite	00.55	☐	Sykeharjoite	01.30	☐	Sykeharjoite	02.05
		min/s			min/s			min/s
7. päivä	Kyykky	01.00	14. päivä	Kyykky	01.35	21. päivä	Kyykky	02.10
	Lankku	01.00		Lankku	01.35		Lankku	02.10
☐	Sykeharjoite	01.00	☐	Sykeharjoite	01.35	☐	Sykeharjoite	02.10
		min/s			min/s			min/s

Selvitit kolmen viikon lomahaasteen! **Hienoa työtä!**