

Aika	Päivä 1	Päivä 2	Päivä 3	Päivä 4	Päivä 5	Päivä 6	Päivä 7
Klo 07.00 - 08.00	Strech & Balans	Strech & Balans	Strech & Balans	Strech & Balans	Strech & Balans	Strech & Balans	Strech & Balans
Klo 09.00 - 10.00	Juoksua	Juoksua	Juoksua	Juoksua vuorilla (lisämaksusta)	Tanssia	Juoksua	Juoksua
Klo 10.00 - 11.00	HIIT30	AB HIIT	Bodyweight leg workout (HIITish)		Circuit training	HIIT30 / CG	HIIT45
Klo 15.00 - 16.00	Crosscage	Circuit training	Tanssia	Circuit training	Juoksua	Tabata	Circuit / GC /HIIT
Klo 16.00 - 17.00	Fyysisten asentojen treenaamista	Tanssia	Fun pair HIIT	Fyysisten asentojen treenaamista	HIIT45	Tanssia	Fyysisten asentojen treenaamista