

# Hassen kotitreeni vinkit 3.0

Flunssaisena tai muuten kipeänä ei saa harjoitella. Harjoitteleme yksin, ei ryhmänä.

Treenipäiväkirja viikko \_\_\_\_\_

Päivä 1

Päivä 2

Päivä 3

Päivä 4