

Harjoituspäiväkirja:

	Lantionpohja	Lihaskuntotreeni	Peruskunto
Maanantai			
Tiistai			
Keskiviikko			
Torstai			
Perjantai			
Lauantai			
Sunnuntai			

Harjoituspäiväkirja:

	Lantionpohja	Lihaskuntotreeni	Peruskunto
Maanantai			
Tiistai			
Keskiviikko			
Torstai			
Perjantai			
Lauantai			
Sunnuntai			

Harjoituspäiväkirja:

	Lantionpohja	Lihaskuntotreeni	Peruskunto
Maanantai			
Tiistai			
Keskiviikko			
Torstai			
Perjantai			
Lauantai			
Sunnuntai			

Harjoituspäiväkirja:

	Lantionpohja	Lihaskuntotreeni	Peruskunto
Maanantai			
Tiistai			
Keskiviikko			
Torstai			
Perjantai			
Lauantai			
Sunnuntai			