

Fustra kesäohjelma 1

		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Liikkeet	Pvm										
Leveä kyykky 9Os											
Eteentaivutus 9Os											
Lankku 6Os											
Pystypunnerrus 9Os											
Ylivienti 9Os											
Jalan suoristus 6Os											
Koira 9Os											
Sivutaivutus 9Os											
Käänteinen vatsarutistus 6Os											

Fustra kesäohjelma 2

		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Liikkeet	Pvm										
Polvennostokävely 6Os											
Perhonen 6Os											
Etunojapunnerrus 6Os											
Kyykkyhyppy 6Os											
Eteentaivutus 6Os											
Istuminen 6Os											
Kantapää pakaraan juoksu 6Os											
Ylävartalon nosto 6Os											
Sivulankku 6Os											