

TREENIOHJELMAT

Maksuton treeniohjelma puhelimeesi



VOIMAA YLÄVARTALOLLE
TASO 1



VOIMAA YLÄVARTALOLLE
TASO 2



VOIMAA YLÄVARTALOLLE
TASO 3



VOIMAA YLÄVARTALOLLE
TASO 4



VOIMAA ALAVARTALOLLE
TASO 1



VOIMAA ALAVARTALOLLE
TASO 2



VOIMAA ALAVARTALOLLE
TASO 3



VOIMAA ALAVARTALOLLE
TASO 4



VOIMAA KESKIVARTALOLLE
TASO 1



VOIMAA KESKIVARTALOLLE
TASO 2



VOIMAA KESKIVARTALOLLE
TASO 3



VOIMAA KESKIVARTALOLLE
TASO 4



SYKETTÄ JA VOIMAA
TASO 1



SYKETTÄ JA VOIMAA
TASO 2



SYKETTÄ JA VOIMAA
TASO 3



SYKETTÄ JA VOIMAA
TASO 4



LUPA LIKKUA.
LUPA HARRASTAA.



1. Osoita puhelimen kameralla haluamasi qr-koodin päälle, treeniohjelma avautuu selaimeen.
2. Lataa Sportyplanner applikaatio ja luo tili.
Lue QR-koodi applikaatiossa + -painikkeesta.
Ohjelma tallentuu omalle Sportyplanner tilillesi.