

P	PL	LH	Taso
P 1130			
P 1131			
P 1110			
P 1150			
P 1100			

P	PL	LH	Taso
P 1130			
P 1131			
P 1110			
P 1150			
P 1100			

P	PL	LH	Taso
P 1130			
P 1131			
P 1110			
P 1150			
P 1100			

P	PL	LH	Taso
P 1130			
P 1131			
P 1110			
P 1150			
P 1100			

P	PL	LH	Taso
P 1130			
P 1131			
P 1110			
P 1150			
P 1100			

P	PL	LH	Taso
P 1130			
P 1131			
P 1110			
P 1150			
P 1100			

P	PL	LH	Taso
P 1130			
P 1131			
P 1110			
P 1150			
P 1100			

P	PL	LH	Taso
P 1130			
P 1131			
P 1110			
P 1150			
P 1100			

P	PL	LH	Taso
P 1130			
P 1131			
P 1110			
P 1150			
P 1100			

P	PL	LH	Taso
P 1130			
P 1131			
P 1110			
P 1150			
P 1100			

P	PL	LH	Taso
P 1130			
P 1131			
P 1110			
P 1150			
P 1100			

P	PL	LH	Taso
P 1130			
P 1131			
P 1110			
P 1150			
P 1100			

P	PL	LH	Taso
P 1130			
P 1131			
P 1110			
P 1150			
P 1100			

P	PL	LH	Taso
P 1130			
P 1131			
P 1110			
P 1150			
P 1100			

P	PL	LH	Taso
P 1130			
P 1131			
P 1110			
P 1150			
P 1100			

P	PL	LH	Taso
P 1130			
P 1131			
P 1110			
P 1150			
P 1100			

P	PL	LH	Taso
P 1130			
P 1131			
P 1110			
P 1150			
P 1100			

P	PL	LH	Taso
P 1130			
P 1131			
P 1110			
P 1150			
P 1100			

P	PL	LH	Taso
P 1130			
P 1131			
P 1110			
P 1150			
P 1100			

P	PL	LH	Taso
P 1130			
P 1131			
P 1110			
P 1150			
P 1100			

P	PL	LH	Taso
P 1130			
P 1131			
P 1110			
P 1150			
P 1100			

P	PL	LH	Taso
P 1130			
P 1131			
P 1110			
P 1150			
P 1100			

P	PL	LH	Taso
P 1130			
P 1131			
P 1110			
P 1150			
P 1100			

P	PL	LH	Taso
P 1130			
P 1131			
P 1110			
P 1150			
P 1100			

P = harjoituksen päivämäärä

PL = perusliikkeen sarjamäärä

LH = lisäharjoitteen sarjamäärä

Taso = harjoituksen teho 1-10

1 = aloitustaso

2

3

4

5 = keskitaso

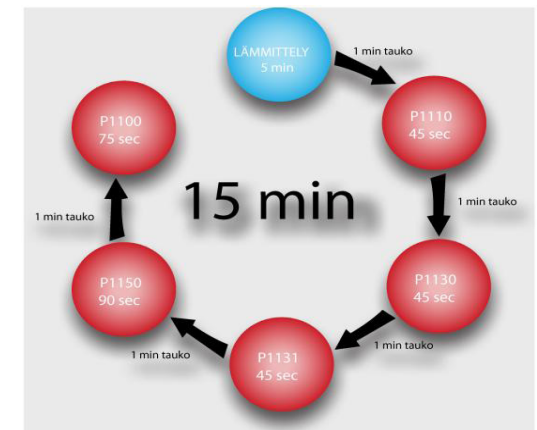
6

7

8

9

10 = vaativa taso



DAVID
CoreZone® Concept