

VIIKKO3

BUSY LIFE PROGRAM

MAANANTAI	15MIN YOUR BEST SEAT
TIISTAI	10MIN AAMU-ULKOILU HERÄÄMISEN JÄLKEEN + ELEKTROLYYTTIJUOMA
KESKIVIIKKO	22MIN QUADRIPED WORK
TORSTAI	10MIN ILTA "JOURNALING"
PERJANTAI	LEPOPÄIVÄ
LAUANTAI	24MIN CORE ACTIVATION & STRENGTH
SUNNUNTAI	RUOKAKAUPPA & FOODPREP

TO DO LIST:

EQUESTRAIN