

VIIKKO 1

BACK TO ROUTINES PROGRAM

MAANANTAI	18MIN BALANCE & PROPRIOCEPTION
TIISTAI	PANOSTA NESTEYTYKSEEN PÄIVÄ
KESKIVIIKKO	23MIN ALIGNE & ARTICULATE
TORSTAI	15-20MIN ILTARAUHOITTUMINEN
PERJANTAI	24MIN POSTERIOR CHAIN WORK
LAUANTAI	24MIN CORE ACTIVATION & STRENGTH
SUNNUNTAI	RUOKAKAUPPA & FOODPREP

TO DO LIST:

EQUESTRAIN