

VIIKKO3

BACK TO ROUTINES PROGRAM

MAANANTAI	15MIN YOUR BEST SEAT
TIISTAI	23MIN ALIGN & ACTIVATE
KESKIVIIKKO	22MIN QUADRIPED WORK
TORSTAI	10MIN ILTA "JOURNALING"
PERJANTAI	AAMU (VÄHINTÄÄN 15-20MIN ILMAN PUHELINTA)
LAUANTAI	45MIN HIP MOVEMENT & STRENGTH
SUNNUNTAI	RUOKAKAUPPA & FOODPREP

TO DO LIST:

EQUESTRAIN