

pvm	Sisältö	
7.8	Laitetreeni	Alakroppa
14.8	vapaapainotekniikka	Kyykky + pystypunnerrus
21.8	Laitetreeni	Yläkroppa
28.8	vapaapainotekniikkaa	Maastaveto+penkki punnerrus
4.9	Laitetreeni	Alakroppa
11.9	vapaapainotekniikkaa	Kyykky + pystypunnerrus
18.9	Laitetreeni	Yläkroppa
25.9	vapaapainotekniikkaa	Maastaveto+penkki punnerrus
2.10	Laitetreeni	Alakroppa
9.10	vapaapainotekniikkaa	Kyykky + pystypunnerrus
16.10	Laitetreeni	Yläkroppa
23.10	vapaapainotekniikkaa	Maastaveto+penkki punnerrus
30.10	Laitetreeni	Alakroppa
6.11	vapaapainotekniikkaa	Kyykky + pystypunnerrus
13.11	Laitetreeni	Yläkroppa
20.11	vapaapainotekniikkaa	Maastaveto+penkki punnerrus
27.11	Laitetreeni	Alakroppa
4.12	vapaapainotekniikkaa	Kyykky + pystypunnerrus

11.12	Laitetreeni	Yläkroppa
18.12	vapaapainotekniikkaa	Maastaveto+penkki punnerrus