

# HOW TO GET FASHIONABLEFIT

3 treeniä, 3 viikkoa. Tee harjoitteita A1-A2 peräkkäin, ilman taukoa ja yhteensä viisi kertaa. Jokaisen kierroksen jälkeen voit pitää taukoa 60-90 sekuntia. Kun olet tehnyt viisi kertaa harjoitteet A1-A2, siirry eteenpäin ohjelmassa ja tee samanlailla ryhmien B ja C kohdalla. Kaikkia harjoitteita teet 15 toistoa x 5 kertaa. Yksipuolisia harjoitteita kuten askelkykyä teet siis yhteensä 30 toistoa.

## 5 KIERROSTA

### A1



### A2



ROMANIAN DEADLIFTS x 15



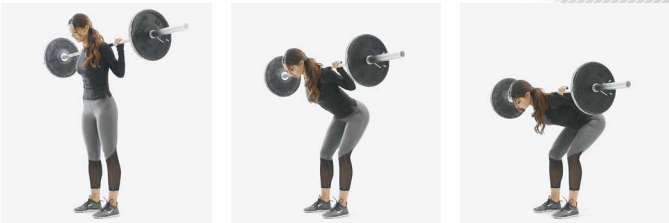
KAPEA PENKKIPUNNERRUS KÄSIPAINOILLA x 15

## 5 KIERROSTA

### B1



### B2



GOOD MORNINGS x 15



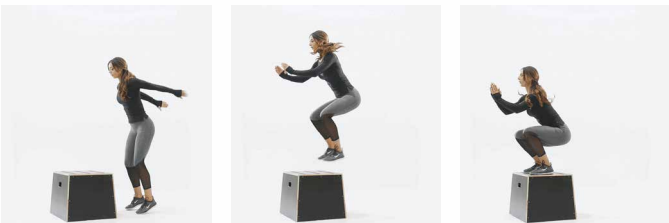
PYSTYPUNNERRUS KÄSIPAINOILLA x 15

## 5 KIERROSTA

### C1



### C2



BOX JUMPS x 15



HYPPYNARU 60 SEKUNTIA

Onko jokin liike vaikea? Tutustu Hannahin kampanjasivuun nähdäksesi ohjeet kaikkiin liikkeisiin!

[nelly.com/fi/how-to-get-fashionablefit-campaign-2220/](https://nelly.com/fi/how-to-get-fashionablefit-campaign-2220/)