

# PELOTTA POLULLE -VALMENNUS

ALOITTELIJALLE, JOKA HALUAA VAIHTELUA  
LENKKEIHIN

- SOPII LÄHES KAIKILLE. EKSYPÄIVÄT MAHDOTONTA!
- PELOTTA POLULLE -VALMENNUS TOIMII TÄYSIN ETÄYHTEYKSIIN. VOIT ALOITTA A SEN MILLOIN VAIN, JA TEHDÄ TREENIT OMAN AIKATAULUSI MUKAAN.
- VAATII TOIMIVAN SÄHKÖPOSTIN, ÄLYPUHELIMEN SEKÄ AJONEUVON MAASTOREITILLE KULKEMISEEN (PARHAAT REITIT HARVOIN LÄHTEVÄT KOTIOVELTA).
- 2 TREENISUOSITUSTA VIIKOSSA.
- JOKA VIIKKO 1 UUSI MAASTOREITTI, JONKA LATAAT PUHELIMEESI. PUHELIMEN NÄYTÖLTÄ SEURATTAVALTA REITILTÄ ON MAHDOTONTA EKSyä!
- HYÖDYLLISIÄ VINKKEJÄ POLKUJUOKSUUN JA JUOKSUTREENIIN YLEENSÄ.
- 15€/HLÖ/4VKO
- Kysy lisää 040 683 0150 tai kunto@split45.fi



KEILAA, KUNTOILE, VIIHDY