

Hydrohex Vesitreffit, Espoonlahden uimahalli syksy 2025

HYDROHEX

MAANANTAI

08:45-09:35
Koko keho

09:35-10:00
Ylävartalo

10:05-10:55
Kiinteytys #2

10:55-11:20
Kehonhallinta

11:25-11:50
Alavartalo

14:00-14:35
Koko keho

19:30-20:05
Core & Syke

20:05-20:40
Reisi-Vatsa-
Peppu

TIISTAI

10:15-10:50
Interval #1

14:15-14:50
Kiinteytys #1

KESKIVIIKKO

07:00-07:35
Koko keho #1

07:35-08:10
Ylävartalo

08:15-08:50
Koko kehon
HIIT

08:50-09:15
Alavartalo

09:20-09:55
Interval #1

09:55-10:20
Core #1

13:40-14:30
Koko keho

18:05-18:55
Koko keho

18:55-19:20
Ylävartalo

19:25-20:15
Kiinteytys #2

20:15-20:40
Kehonhallinta

TORSTAI

10:30-11:20
Core & Syke

11:20-11:55
Reisi-Vatsa-
Peppu

12:00-12:35
Alavartalon
HIIT

12:35-13:00
Ylävartalo

13:05-13:40
Interval

13:40-14:05
kehonhallinta

14:10-15:00
Core & Syke

18:15-19:05
Interval #2

PERJANTAI

08:05-08:55
Interval #2

08:55-09:30
Koko keho #2

09:35-10:00
Kehonhallinta

10:00-10:25
Ylävartalo

10:30-11:05
Koko keho

11:05-11:30
Alavartalo

13:35-14:10
Core & Syke

14:10-14:35
Kehonhallinta

18:05-18:55
Ylävartalon
HIIT

18:55-19:20
Alavartalo

19:25-20:15
Koko keho

20:15-20:40
Core #2

LAUANTAI

SUUNUNTAI

