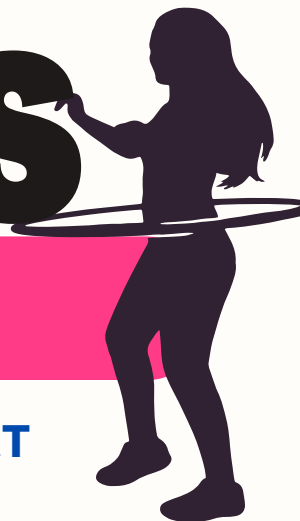


30 NAPOS

HULAHOPP KIHÍVÁS

f FITTEN EGÉSZ ÉVBEN KOLLYVAL CSOPORT



0. nap súly..... derék..... csípő..... **31. nap** súly..... derék..... csípő.....

1

5 p

2

5 p

3

5 p

4

5 p

5

7 p

6

7 p

7

7 p

8

7 p

9

10 p

10

10 p

11

10 p

12

15 p

13

15 p

14

15 p

15

17 p

16

17 p

17

17 p

18

20 p

19

20 p

20

20 p

21

23 p

22

23 p

23

23 p

24

25 p

25

25 p

26

25 p

27

27 p

28

27 p

29

27 p

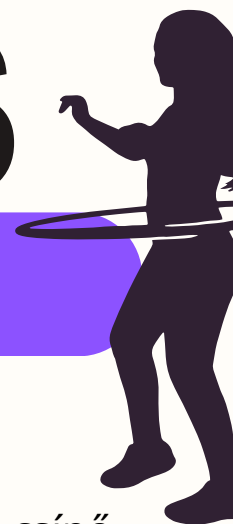
30

30 p

Haladó

30 NAPOS

HULAHOPP KIHÍVÁS



f FITTEN EGÉSZ ÉVBEN KOLLYVAL CSOPORT

0. nap súly..... derék..... csípő..... 31. nap súly..... derék..... csípő.....

| | | | | |
|---------------|--------------|---------------|---------------|------------|
| 1 30 p | 2 30 p | 3 30 p | 4 30 p | 5 30 p |
| 6 30 p | 7 PIHENÉS | 8 30 p | 9 30 p | 10 30 p |
| 11 30 p | 12 30 p | 13 30 p | 14 PIHENÉS | 15 30 p |
| 16 30 p | 17 30 p | 18 30 p | 19 30 p | 20 30 p |
| 21 PIHENÉS | 22 30 p | 23 30 p | 24 30 p | 25 30 p |
| 26 30 p | 27 30 p | 28 PIHENÉS | 29 30 p | 30 30 p |