

Saunayoga 30

ALKU- RENTOUTUS	NISKA- HARTIALIIKE	SAUNA- TERVEHDYS	SAUNA- SOTURI	SAUNA- KIERTO	SAUNA- CORE	SAUNA- JOOGI	LOPPU- RENTOUTUS
1	4	4	4	4	4	4	1
-	-	-	-	-	-	-	-
2	5	5	5	5	5	5	2
MIN.	MIN.	MIN.	MIN.	MIN.	MIN.	MIN.	MIN.

Saunayoga 45

ALKU- RENTOUTUS	NISKA- HARTIALIIKE	SAUNA- TERVEHDYS	SAUNA- SOTURI	SAUNA- KIERTO	SAUNA- CORE	SAUNA- JOOGI	LOPPU- RENTOUTUS
2	5	6	4	7	4	7	2
-	-	-	-	-	-	-	-
4	6	7	5	8	5	8	4
MIN.	MIN.	MIN.	MIN.	MIN.	MIN.	MIN.	MIN.

4-6 toistoa
molemmille
puolille

1-2 kierrosta
molemmille
puolille

Ei muutoksia

Yhdistä 2
kiertoliikettä
eri sarjoista

Ei muutoksia

Yhdistä 2
lonkanavaus-
liikettä eri
sarjoista