

SOUTUHAASTE

Souda soutulaitteella 1000m, niin kovaa kun pystyt. Säädä vastus sopivalle vastukselle. Kirjaa aikaa ylös itsellesi ja jaa se halutessasi myös Facebook-ryhmässä. Näin sinun on helppo seurata kehittymistäsi.

Parhaimmat tulokset ovat olleet hieman alle 4min ja keskiarvotulos n. 4m50s /1000m soutua!

Tässä vielä linkki, missä Monna kertoo haasteesta enemmän!

<https://www.youtube.com/watch?v=a7y5VUyZPMs&feature=youtu.be>

