

# LIKKAVIIKKO

## KEVYT VIIKKO-OHJELMA (HYVINVOINTIA YLLÄPITÄVÄ)

<b>Maanantai</b>	Jumppavideo + kävelylenkki 60min
<b>Tiistai</b>	Hölkälenkki 20min + venyttely (venyttelyvideon mukaan tai omatoimisesti)
<b>Keskiviikko</b>	Välipäivä (töihin/kauppaan kulku pyörällä tai kävellen mahdollisuuksien mukaan)
<b>Torstai</b>	Keppijumppa- ja kahvakuulavideo
<b>Perjantai</b>	Kävely 60min tai hölkä 30min
<b>Lauantai</b>	kahvakuulavideo x2 tai omatoiminen voimatreeni noin 30min
<b>Sunnuntai</b>	Välipäivä

## KESKIRASKAS VIIKKO-OHJELMA (HYVINVOINTIA EDISTÄVÄ)

<b>Maanantai</b>	Jumppavideo + kävely 60min/hölkä 30min
<b>Tiistai</b>	Hölkä 30min + venyttely
<b>Keskiviikko</b>	Välipäivä (töihin/kauppaan kulku pyörällä tai kävellen mahdollisuuksien mukaan)
<b>Torstai</b>	Keppijumppa- ja kahvakuulavideo
<b>Perjantai</b>	Hölkä 20min + Jumppavideo
<b>Lauantai</b>	Kahvakuulavideo x2 + Ulkoilu 60min
<b>Sunnuntai</b>	Välipäivä

## RASKAS VIIKKO-OHJELMA (KUNTOA KOHENTAVA)

<b>Maanantai</b>	Hölkä 40min + Venyttelyvideo
<b>Tiistai</b>	Kahvakuulavideo x2 + Ulkoilu 60min
<b>Keskiviikko</b>	Välipäivä (töihin/kauppaan kulku pyörällä tai kävellen mahdollisuuksien mukaan)
<b>Torstai</b>	Keppijumppavideo x2 + Kävelylenkki 45min
<b>Perjantai</b>	Hölkä 40min + Keppijumppavideo
<b>Lauantai</b>	Kuntosali/mailapeliä pelaaminen 60-90min
<b>Sunnuntai</b>	Välipäivä



Treenejä voit itse soveltaa kuten parhaaksi katsot.

Ohjeet ovat suuntaa antavia ja kannattaa itse miettiä kelivaraus. Jos esimerkiksi ohjelmassa on merkattu lenkki, voi sen korvata lumien kolaamisella tai muulla vastaavalla. Tai jos ulkona on huono keli niin voi sisällä suorittaa oma-aloitteisen jumpan.



## LIIKUNTAPIIRAKKA

”Viikoittainen liikkumisen suositus 18–64-vuotiaille kertoo terveyden kannalta riittävän viikoittaisen liikkumisen määrän ja antaa esimerkkejä liikkeen lisäämiseen arjessa. Kymmenen vuotta käytössä ollut liikuntapiirakka on samalla muuttunut aikuisten liikkumisen suositukseksi.” - UKK-instituutti

### Milloin liikkuminen on reipasta ja milloin rasittavaa?

Liikkuminen on reipasta, jos pystyt puhumaan hengästymisestä huolimatta.

Liikkuminen on rasittavaa, jos puhuminen on hankalaa hengästymisen takia.