

# LIKKAVIIKKO

## KEVYT VIIKKO-OHJELMA (HYVINVOINTIA YLLÄPITÄVÄ)

<b>Maanantai</b>	Venyttelyvideo + kävelylenkki 60min
<b>Tiistai</b>	Hiihto/lumikenkäily 60min
<b>Keskiviikko</b>	Välipäivä (töihin/kauppaan kulku pyörällä tai kävellen mahdollisuuksien mukaan)
<b>Torstai</b>	Venyttelyvideo + kahvakuulavideo (tai joku muu sykettävä nostettava liikunta 30min)
<b>Perjantai</b>	Kävely 60min tai hölkkä 30min
<b>Lauantai</b>	Jumppavideo x2 tai oma voimatreeni vähintään 30min
<b>Sunnuntai</b>	Välipäivä

## KESKIRASKAS VIIKKO-OHJELMA (HYVINVOINTIA EDISTÄVÄ)

<b>Maanantai</b>	Venyttelyvideo + kävely 60min/hölkkä 30min
<b>Tiistai</b>	Hiihto/lumikenkäily 90min
<b>Keskiviikko</b>	Välipäivä (töihin/kauppaan kulku pyörällä tai kävellen mahdollisuuksien mukaan)
<b>Torstai</b>	Venyttelyvideo + kahvakuulavideo x2
<b>Perjantai</b>	Kävely 60min tai hölkkä 30min
<b>Lauantai</b>	Jumppavideo x2 + ulkoilu 45min
<b>Sunnuntai</b>	Välipäivä

## RASKAS VIIKKO-OHJELMA (KUNTOA KOHENTAVA)

<b>Maanantai</b>	Venyttelyvideo + hölkkä 30min
<b>Tiistai</b>	Hiihto/lumikenkäily 90min
<b>Keskiviikko</b>	Välipäivä (töihin/kauppaan kulku pyörällä tai kävellen mahdollisuuksien mukaan)
<b>Torstai</b>	Venyttelyvideo + kahvakuulavideo x2 (tai oma lihaskuntoharjoittelu 60min)
<b>Perjantai</b>	Hölkkä 40min
<b>Lauantai</b>	Jumppavideo x2 + ulkoilu 60min
<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.