

# LIKKAVIIKKO

## KEVYT VIIKKO-OHJELMA (HYVINVOINTIA YLLÄPITÄVÄ)

<b>Maanantai</b>	2x haluamasi jumppavideo (voi tehdä myös ulkona)
<b>Tiistai</b>	60min kävelylenkki
<b>Keskiviikko</b>	Välipäivä (töihin/kauppaan kulku pyörällä tai kävellen mahdollisuuksien mukaan)
<b>Torstai</b>	Ulkoilu 60min + venyttely
<b>Perjantai</b>	Keppi- ja/tai kahvakuulajumppa
<b>Lauantai</b>	Pyöräily 60-90min
<b>Sunnuntai</b>	Välipäivä

## KESKIRASKAS VIIKKO-OHJELMA (HYVINVOINTIA EDISTÄVÄ)

<b>Maanantai</b>	Kuntosalitreeni tai kaksi jumppaa videoiden mukana
<b>Tiistai</b>	90min kävely- /pyöräilylenkki
<b>Keskiviikko</b>	Välipäivä (töihin/kauppaan kulku pyörällä tai kävellen mahdollisuuksien mukaan)
<b>Torstai</b>	Ulkoilu 90min + venyttely (videon avulla tai ilman)
<b>Perjantai</b>	3 itse valitsemaa jumppavideota (yhden kesto n. 15min)
<b>Lauantai</b>	Pyöräily vauhtia vaihdellen (60-90min) + venyttelyt
<b>Sunnuntai</b>	Välipäivä

## RASKAS VIIKKO-OHJELMA (KUNTOA KOHENTAVA)

<b>Maanantai</b>	Kuntosalitreeni 60min tai 3 jumppavideota (voi suorittaa ulkona)
<b>Tiistai</b>	90min pyöräily tai 30min hölkkälenkki
<b>Keskiviikko</b>	Välipäivä (töihin/kauppaan kulku pyörällä tai kävellen mahdollisuuksien mukaan)
<b>Torstai</b>	Ulkoilu 90min + venyttelyt (videon avulla tai ilman)
<b>Perjantai</b>	Kuntosalitreeni 75min (yleistä lihaskuntoa)
<b>Lauantai</b>	Pyöräily 60min tai hölkkälenkki 45min
<b>Sunnuntai</b>	Välipäivä



Treenejä voit itse soveltaa kuten parhaaksi katsot.

Ohjeet ovat suuntaa antavia ja kannattaa itse miettiä kelivaraus. Hyvä kevätsää ulkona on loistava syy tehdä jumppa pihalla ja muutenkin ulkoilla runsaasti!



## 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.