

LIKKAVIIKKO

KEVYT VIIKKO-OHJELMA (HYVINVOINTIA YLLÄPITÄVÄ)

Maanantai	Keppijumppavideo ja ulkoilu 60min
Tiistai	Kävelylenkki 60min ja venyttely (videon avulla tai omatoimisesti)
Keskiviikko	Välipäivä (töihin/kauppaan kulku pyörällä tai kävellen mahdollisuuksien mukaan)
Torstai	Kahvakuulavideo x2 tai kuntosali n.60min
Perjantai	Lenkki tai muu urheiluasuoritus väh. 60min (esim. Frisbeegolf, patikointi, pyöräily yms.)
Lauantai	Jumppavideo 2 ja kävelylenkki 30min
Sunnuntai	Välipäivä

KESKIRASKAS VIIKKO-OHJELMA (HYVINVOINTIA EDISTÄVÄ)

Maanantai	Hölkälenkki tai treeni 30-60min
Tiistai	2 mieleistä treenivideota + venyttelyt perään
Keskiviikko	Välipäivä (töihin/kauppaan kulku pyörällä tai kävellen mahdollisuuksien mukaan)
Torstai	Kävely 60min + venyttely
Perjantai	Urheiluasuoritus väh. 60min (esim. Frisbeegold, patikointi, pyöräily yms.)
Lauantai	Jumppavideo 2 + kävelylenkki 60min/hölkä 20min
Sunnuntai	Välipäivä

RASKAS VIIKKO-OHJELMA (KUNTOA KOHENTAVA)

Maanantai	Kahvakuula- tai muu lihaskuntotreeni 30-60min
Tiistai	Hölkä 40min + venyttelyt perään
Keskiviikko	Välipäivä (töihin/kauppaan kulku pyörällä tai kävellen mahdollisuuksien mukaan)
Torstai	3 mieleistä treenivideota + venyttelyt
Perjantai	Ulkoilu 90min
Lauantai	Kuntosali tai muu urheiluasuoritus 60-90min
Sunnuntai	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.