

LIKKAVIIKKO

KEVYT VIIKKO-OHJELMA (HYVINVOINTIA YLLÄPITÄVÄ)

Maanantai	Kuntosalitreeni tai Jumppavideo (30min)
Tiistai	Kahvakuulatreeni videon avulla x2 + oma 5-10min taukojumppa töissä
Keskiviikko	Välipäivä (töihin/kauppaan kulku pyörällä tai kävellen mahdollisuuksien mukaan)
Torstai	Ulkoilu 60min + venyttely/keppijumppa
Perjantai	Kävelylenkki 60min + jalkojen venyttely
Lauantai	Rasittavaa liikkumista 30min (esim. Vauhdikas pyöräily, hölkkälenkki, erilaiset lajit.)
Sunnuntai	Välipäivä

KESKIRASKAS VIIKKO-OHJELMA (HYVINVOINTIA EDISTÄVÄ)

Maanantai	Kuntosalitreeni tai Jumppavideo (30min)
Tiistai	Kahvakuulatreeni x2 + oma 5-10min taukojumppa töissä
Keskiviikko	Välipäivä (töihin/kauppaan kulku pyörällä tai kävellen mahdollisuuksien mukaan)
Torstai	Ulkoilu 90min + Keppijumppa
Perjantai	Kävelylenkki 60min + venyttely jaloille
Lauantai	Rasittavaa liikkumista 45min + venyttelyt
Sunnuntai	Välipäivä

RASKAS VIIKKO-OHJELMA (KUNTOA KOHENTAVA)

Maanantai	Kuntosalitreeni 60min (yleistä lihaskuntoa) + venyttelyt
Tiistai	Jumppavideon suorittaminen kotona x2 n.30min Töissä taukojumpan suorittaminen itse 5-10min
Keskiviikko	Välipäivä (töihin/kauppaan kulku pyörällä tai kävellen mahdollisuuksien mukaan)
Torstai	Ulkoilu 90min
Perjantai	Kuntosalitreeni 60min tai kuntopiiri (yleistä lihaskuntoa)
Lauantai	Ulkoilu 60min + keppijumppa



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.