

LIIKUNTAPIIRAKKA

TYÖKYVYN YLLÄPITO

MIA AHINKO
RAAHEN KKY

LIIKUNTAPIIRAKAN SISÄLTÖ



- **Kestävyyuskunto:**
useana päivänä viikossa yht.
2 t 30 min reippaasti
 - esim. viitenä päivänä 30 min.
tai kahtena päivänä 1 h 15 min.
- **Lihaskunto ja liikehallinta:**
2 krt/vko
 - esim. kahtena päivänä 45 min.

TAI

1 t 15 minuuttia rasittavasti

OMA LIIKUNTAPIIRAKKA

- Täytä joltakin vapaavalintaiselta viikolta oma liikuntapiirakkasi
- Tyhjään pohjaan on tulostettavaan versioon linkki tässä sarakkeessa
- Palauta piirakka opettajalle suoraan viimeistään seuraavalla tunnilla tai aiemmin lokeroon