

### Ohje:

Liikunnaksi lasketaan kaikki päivän aikana tapahtuva fyysinen aktiviteetti, jossa hieman hengästyy tai syke nousee. Muun muassa reipas kävely tai kevyt pyöräily (koulumatkat) tai koulun pihalla olevilla välineillä leikkiminen, ja hyötyliikunta, kuten lumityöt, haravointi ja imurointi on liikuntaa. Lisäksi venyttely tai liikkuvuusharjoittelu luetaan mukaan. Suosituksena on vähintään 20 tuntia liikuntaa viikossa.

### Liikunnan tehon värikoodi:

<b>Punainen:</b>	Kilpailu- tai ottelusuoritus tai sitä vastaava suurta fyysistä ponnistelua vaativa suoritus, joka koostuu pitkäkestoisesta aerobisesta tai usemmista lyhyemmistä voimaa tai nopeutta vaativista suorituksista
<b>Keltainen:</b>	Esim. kevyempi harjoitus, leikkimielinen pelailu, reipasta pyöräilyä tai kevyttä juoksua, hiihtoa tai uintia.
<b>Vihreä:</b>	Palauttavaa matalatehoista liikuntaa, kuten reipasta kävelyä ja kevyttä pyöräilyä sekä venyttelyä

Harjoituspäiväkirja ja kokonaisliikunnan seuranta  
 Minimisuositus 20 tuntia/viikko, noin 3 tuntia päivässä  
 Urheilijan nimi: \_\_\_\_\_ Ikä \_\_\_\_\_



**KEMPELEEN KIRI**  
**YLEISURHEILU**

Pvm	Päivä	Liikuntaan käytetty aika päivässä						Liikuntaa viikossa
		1 tunti	2 tuntia	3 tuntia	4 tuntia	5 tuntia	6 tuntia	
	ma							
	ti							
	ke							
	to							
	pe							
	la							
	su							

Lisätietoja/muistettavaa viikon liikunnasta

Pvm	Päivä	Liikuntaan käytetty aika päivässä						Liikuntaa viikossa
		1 tunti	2 tuntia	3 tuntia	4 tuntia	5 tuntia	6 tuntia	
	ma							
	ti							
	ke							
	to							
	pe							
	la							
	su							

Lisätietoja/muistettavaa viikon liikunnasta

Pvm	Päivä	Liikuntaan käytetty aika päivässä						Liikuntaa viikossa
		1 tunti	2 tuntia	3 tuntia	4 tuntia	5 tuntia	6 tuntia	
	ma							
	ti							
	ke							
	to							
	pe							
	la							
	su							

Lisätietoja/muistettavaa viikon liikunnasta

1		6		Liikunnan teho:
2		7		Punainen Kova
3		8		Keltainen Keskitaso
4		9		Vihreä Kevyt /
5		10		palauttava

Harjoituspäiväkirja ja kokonaisliikunnan seuranta  
 Minimisuositus 20 tuntia/viikko, noin 3 tuntia päivässä  
 Urheilijan nimi: \_\_\_\_\_ Ikä \_\_\_\_\_



**KEMPELEEN KIRI**  
**YLEISURHEILU**

Pvm	Päivä	Liikuntaan käytetty aika päivässä						Liikuntaa viikossa
		1 tunti	2 tuntia	3 tuntia	4 tuntia	5 tuntia	6 tuntia	
	ma							
	ti							
	ke							
	to							
	pe							
	la							
	su							

Lisätietoja/muistettavaa viikon liikunnasta

Pvm	Päivä	Liikuntaan käytetty aika päivässä						Liikuntaa viikossa
		1 tunti	2 tuntia	3 tuntia	4 tuntia	5 tuntia	6 tuntia	
	ma							
	ti							
	ke							
	to							
	pe							
	la							
	su							

Lisätietoja/muistettavaa viikon liikunnasta

Pvm	Päivä	Liikuntaan käytetty aika päivässä						Liikuntaa viikossa
		1 tunti	2 tuntia	3 tuntia	4 tuntia	5 tuntia	6 tuntia	
	ma							
	ti							
	ke							
	to							
	pe							
	la							
	su							

Lisätietoja/muistettavaa viikon liikunnasta

Pvm	Päivä	Liikuntaan käytetty aika päivässä						Liikuntaa viikossa
		1 tunti	2 tuntia	3 tuntia	4 tuntia	5 tuntia	6 tuntia	
	ma							
	ti							
	ke							
	to							
	pe							
	la							
	su							

Lisätietoja/muistettavaa viikon liikunnasta

1		6		Liikunnan teho:
2		7		Punainen Kova
3		8		Keltainen Keskitaso
4		9		Vihreä Kevyt /
5		10		palauttava

## Aktiviteettitaulukko

1		38	
2		39	
3		40	
4		41	
5		42	
6		43	
7		44	
8		45	
9		46	
10		47	
11		48	
12		49	
13		50	
14		51	
15		52	
16		53	
17		54	
18		55	
19		56	
20		57	
21		58	
22		59	
23		60	
24		61	
25		62	
26		63	
27		64	
28		65	
29		66	
30		67	
31		68	
32		69	
33		70	
34		71	
35		72	
36		73	

Harjoituspäiväkirja ja kokonaisliikunnan seuranta  
 Minimisuositus 20 tuntia/viikko, noin 3 tuntia päivässä  
 Urheilijan nimi: Into Liikkuvainen Ikä 10V



**KEMPELEEN KIRI**  
 YLEISURHEILU

Pvm	Päivä	Liikuntaan käytetty aika päivässä																		Liikuntaa viikossa	
		1 tunti			2 tuntia			3 tuntia			4 tuntia			5 tuntia			6 tuntia				
30.10.17	ma	1	1	1	1	1	2	4	4	3	3	3	3	3	9	9				21:45	
31.10.17	ti	2	4	6	6	6	9														
1.11.17	ke	1	1	1	1	1	9	9	2	3	3	3									
2.11.17	to	2	5	5	5	5	5	5													
3.11.17	pe	1	1	1	1	1	2	3	3												
4.11.17	la	1	1	1	1	2	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7		
5.11.17	su	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10		

Lisätietoja/muistettavaa viikon liikunnasta

Pvm	Päivä	Liikuntaan käytetty aika päivässä																		Liikuntaa viikossa
		1 tunti			2 tuntia			3 tuntia			4 tuntia			5 tuntia			6 tuntia			
	ma																			
	ti																			
	ke																			
	to																			
	pe																			
	la																			
	su																			

Lisätietoja/muistettavaa viikon liikunnasta

**ESIMERKKI**

Pvm	Päivä	Liikuntaan käytetty aika päivässä																		Liikuntaa viikossa
		1 tunti			2 tuntia			3 tuntia			4 tuntia			5 tuntia			6 tuntia			
	ma																			
	ti																			
	ke																			
	to																			
	pe																			
	la																			
	su																			

Lisätietoja/muistettavaa viiko

Jokainen nimeää viikkotaulukkoon lisättävät aktiviteettinumerot mielensä mukaan. Tässä vain eräs esimerkki yhden viikon liikunnasta. Aktiviteetit voi eritellä halutessaan hyvinkin tarkasti, jolloin numeroita tulee enemmän. Aktiviteettien nimeämistä voi jatkaa erilliseen taulukkoon toiselle paperille sitä mukaa kun niitä tulee lisää. Samaa aktiviteettitaulukkoa kannattaa käyttää sitten koko seurannan ajan niin ei mene sekaisin tai tarvitse nimetä numeroita aina uudelleen.

Numeroa kuvaavan liikunnan teho ajallisesti ilmoitetaan värittämällä numerot viikkotaulukkoon oman tuntemuksen mukaan

1	YU treeni	6	Kävelylenkki	Liikunnan teho:
2	Koulumatka pyörällä tai kävellen	7	Superpark päivä	<b>Punainen</b> Kova
3	Koululiikuntaa	8	YU kilpailu	<b>Keltainen</b> Keskitaso
4	Välituntiliikuntaa	9	Venyttelyä	<b>Vihreä</b> Kevyt / palauttava
5	Uinti	10	Virpineimi Syvyleiri	