

Viikoittainen

# LIIKUNTAPIIRAKKA

Paranna **kestävyyskuntoa** liikkumalla useana päivänä viikossa yhteensä ainakin 2 t 30 min reippaasti

**tai**

1 t 15 min rasittavasti.

**Lisäksi**

kohenna **lihaskuntoa** ja kehitä **liikehallintaa** ainakin 2 kertaa viikossa.



**Terveysliikunnan suositus**  
18–64-vuotiaille