

	MAANANTAI	TIISTAI	KESKIVIIKKO	TORSTAI	PERJANTAI	LAUANTAI	SUNNUNTAI
<b>VIIKKO 1</b>	<p><b>Kunto*:</b> 20 min vapaavalintaista liikuntaa rauhalliseen tahtiin <b>Voima:</b> 10 min (kierros 1) <b>Arkiliikunta:</b> 30 min</p>	<p><b>Arkiliikunta:</b> 30 min</p>	<p><b>Kunto*:</b> 20 min vapaavalintaista liikuntaa rauhalliseen tahtiin <b>Voima:</b> 10 min (kierros 1) <b>Arkiliikunta:</b> 30 min</p>	<p><b>Arkiliikunta:</b> 30 min</p>	<p><b>Kunto*:</b> 20 min vapaavalintaista liikuntaa rauhalliseen tahtiin <b>Voima:</b> 10 min (kierros 1) <b>Arkiliikunta:</b> 30 min</p>	<p><b>Arkiliikunta:</b> 45 min</p>	<p><b>Arkiliikunta:</b> 45 min.</p>
	<b>Viikon ruokatottumukset:</b> Syö jälkiruokia, makeisia, limsaa/mehua ym. vain viikonloppuna, enintään 1 dl kahteen otteeseen						
<b>VIIKKO 2</b>	<p><b>Kunto*:</b> 25 min vapaavalintaista liikuntaa rauhalliseen tahtiin <b>Voima:</b> 10 min (kierros 2) <b>Arkiliikunta:</b> 35 min</p>	<p><b>Arkiliikunta:</b> 35 min</p>	<p><b>Kunto*:</b> 25 min vapaavalintaista liikuntaa rauhalliseen tahtiin <b>Voima:</b> 10 min (kierros 2) <b>Arkiliikunta:</b> 35 min</p>	<p><b>Arkiliikunta:</b> 35 min</p>	<p><b>Kunto*:</b> 25 min vapaavalintaista liikuntaa rauhalliseen tahtiin <b>Voima:</b> 10 min (kierros 2) <b>Arkiliikunta:</b> 35 min</p>	<p><b>Arkiliikunta:</b> 60 min</p>	<p><b>Arkiliikunta:</b> 60 min</p>
	<b>Viikon ruokatottumukset:</b> Sama kuin viikolla 1 + kasviksia jokaisella aterialla						
<b>VIIKKO 3</b>	<p><b>Kunto*:</b> 30 min vapaavalintaista liikuntaa rauhalliseen tahtiin <b>Voima:</b> 10 min (kierros 3) <b>Arkiliikunta:</b> 40 min</p>	<p><b>Arkiliikunta:</b> 40 min</p>	<p><b>Kunto*:</b> 30 min vapaavalintaista liikuntaa rauhalliseen tahtiin <b>Voima:</b> 10 min (kierros 3) <b>Arkiliikunta:</b> 40 min</p>	<p><b>Arkiliikunta:</b> 40 min</p>	<p><b>Kunto*:</b> 30 min vapaavalintaista liikuntaa rauhalliseen tahtiin <b>Voima:</b> 10 min (kierros 3) <b>Arkiliikunta:</b> 40 min</p>	<p><b>Arkiliikunta:</b> 75 min</p>	<p><b>Arkiliikunta:</b> 75 min</p>
	<b>Viikon ruokatottumukset:</b> Sama kuin viikolla 1+2 + palkokasveja ja / tai juureksia päivittäin						
<b>VIIKKO 4</b>	<p><b>Kunto*:</b> 35 min vapaavalintaista liikuntaa rauhalliseen tahtiin <b>Voima:</b> 10 min (kierros 4) <b>Arkiliikunta:</b> 45 min</p>	<p><b>Arkiliikunta:</b> 45 min</p>	<p><b>Kunto*:</b> 35 min vapaavalintaista liikuntaa rauhalliseen tahtiin <b>Voima:</b> 10 min (kierros 4) <b>Arkiliikunta:</b> 45 min</p>	<p><b>Arkiliikunta:</b> 45 min</p>	<p><b>Kunto*:</b> 35 min vapaavalintaista liikuntaa rauhalliseen tahtiin <b>Voima:</b> 10 min (kierros 4) <b>Arkiliikunta:</b> 45 min</p>	<p><b>Arkiliikunta:</b> 90 min</p>	<p><b>Arkiliikunta:</b> 90 min</p>
	<b>Viikon ruokatottumukset:</b> Sama kuin viikoilla 1 + 2 + 3 + käytä kastikkeiden pohjana ensisijaisesti jogurttia ja paputahnoja						

\* = Sisältää lämmittelyn ja jäähdyttelyn