

	MAANANTAI	TIISTAI	KESKIVIikko	TORSTAI	PERJANTAI	LAUANTAI	SUNNUNTAI
<b>VIikko 1</b>	<p><b>Kunto*:</b> 30 min 30 s * 20 kpl intervalleja vapaavalintaista liikuntalajia <b>Voima:</b> 10 min (kierros 1) <b>Arkiliikunta:</b> 45 min</p>	<p><b>Arkiliikunta:</b> 45 min</p>	<p><b>Kunto*:</b> 30 min 4 min * 3 kpl intervalleja vapaavalintaista liikuntalajia <b>Voima:</b> 10 min (kierros 1) <b>Arkiliikunta:</b> 45 min</p>	<p><b>Arkiliikunta:</b> 45 min</p>	<p><b>Kunto*:</b> 30 min kisavauhtia vapaavalintaista liikuntalajia <b>Voima:</b> 10 min (kierros 1) <b>Arkiliikunta:</b> 45 min</p>	<p><b>Kunto*:</b> 30 min vapaavalintaista liikuntaa rauhalliseen tahtiin <b>Voima:</b> 10 min (kierros 1) <b>Arkiliikunta:</b> 60 min</p>	<p><b>Arkiliikunta:</b> 90 min.</p>
<i>Viikon ruokatottumukset: Syö jälkiruokia, makeisia, limsaa/mehua ym. vain viikonloppuna, enintään 1 dl yhdellä kerralla</i>							
<b>VIikko 2</b>	<p><b>Kunto*:</b> 35 min 30 s * 25 kpl intervalleja vapaavalintaista liikuntalajia <b>Voima:</b> 10 min (kierros 2) <b>Arkiliikunta:</b> 60 min</p>	<p><b>Arkiliikunta:</b> 60 min</p>	<p><b>Kunto*:</b> 35 min 4 min * 4 kpl intervalleja vapaavalintaista liikuntalajia <b>Voima:</b> 10 min (kierros 2) <b>Arkiliikunta:</b> 60 min</p>	<p><b>Arkiliikunta:</b> 60 min</p>	<p><b>Kunto*:</b> 35 min kisavauhtia vapaavalintaista liikuntalajia <b>Voima:</b> 10 min (kierros 2) <b>Arkiliikunta:</b> 60 min</p>	<p><b>Kunto*:</b> 35 min vapaavalintaista liikuntaa rauhalliseen tahtiin <b>Voima:</b> 10 min (kierros 2) <b>Arkiliikunta:</b> 60 min</p>	<p><b>Arkiliikunta:</b> 90 min</p>
<i>Viikon ruokatottumukset: Sama kuin viikolla 1 + puolet lautasesta kasviksia jokaisella aterialla</i>							
<b>VIikko 3</b>	<p><b>Kunto*:</b> 40 min 30 s * 30 kpl intervalleja vapaavalintaista liikuntalajia <b>Voima:</b> 10 min (kierros 3) <b>Arkiliikunta:</b> 75 min</p>	<p><b>Arkiliikunta:</b> 75 min</p>	<p><b>Kunto*:</b> 40 min 4 min * 5 kpl intervalleja vapaavalintaista liikuntalajia <b>Voima:</b> 10 min (kierros 3) <b>Arkiliikunta:</b> 75 min</p>	<p><b>Arkiliikunta:</b> 75 min</p>	<p><b>Kunto*:</b> 40 min kisavauhtia vapaavalintaista liikuntalajia <b>Voima:</b> 10 min (kierros 3) <b>Arkiliikunta:</b> 75 min</p>	<p><b>Kunto*:</b> 40 min vapaavalintaista liikuntaa rauhalliseen tahtiin <b>Voima:</b> 10 min (kierros 3) <b>Arkiliikunta:</b> 75 min</p>	<p><b>Arkiliikunta:</b> 90 min</p>
<i>Viikon ruokatottumukset: Sama kuin viikoilla 1 + 2 + palkokasveja ja juureksia päivittäin</i>							
<b>VIikko 4</b>	<p><b>Kunto*:</b> 45 min 30 s * 35 kpl intervalleja vapaavalintaista liikuntalajia <b>Voima:</b> 10 min (kierros 4) <b>Arkiliikunta:</b> 90 min</p>	<p><b>Arkiliikunta:</b> 90 min</p>	<p><b>Kunto*:</b> 45 min 4 min * 6 kpl intervalleja vapaavalintaista liikuntalajia <b>Voima:</b> 10 min (kierros 4) <b>Arkiliikunta:</b> 90 min</p>	<p><b>Arkiliikunta:</b> 90 min</p>	<p><b>Kunto*:</b> 45 min kisavauhtia vapaavalintaista liikuntalajia <b>Voima:</b> 10 min (kierros 4) <b>Arkiliikunta:</b> 90 min</p>	<p><b>Kunto*:</b> 45 min vapaavalintaista liikuntaa rauhalliseen tahtiin <b>Voima:</b> 10 min (kierros 4) <b>Arkiliikunta:</b> 90 min</p>	<p><b>Arkiliikunta:</b> 90 min</p>
<i>Viikon ruokatottumukset: Sama kuin viikoilla 1 + 2 + 3 + käytä kastikkeiden pohjana ensisijaisesti jogurttia ja paputahnoja</i>							

\* = Sisältää lämmittelyn ja jäädyttelyn