

2016

liikuntakuukausi

OHJEET

LISÄÄ LIKETTÄ KOULUPÄIVÄÄN JA VAPAA-AIKAAN!

Liikuntakuukausi –haasteen tavoitteena on innostaa suomalaisia nuoria lisäämään lihaskuntoharjoittelua omaan arkeen sekä parantamaan kehon lihaskuntoa koko maaliskuun ajan. Tartu haasteeseen luokkanne tai koko koulunne kanssa ja lähtekää mukaan toteuttamaan kuukauden mittaista lihaskuntohaastetta!

Liikuntakalenterissa on toiminnallinen lihaskuntohaaste kuun jokaiselle arkipäivälle. Haaste vie aikaa muutaman minuutin päivässä. Lihaskuntosuoritukset voi tehdä lähes missä vain. Erinomainen aloitus esimerkiksi oppitunnille. Lepopäiviä ei saa unohtaa!

PALKINTO: Koulun sisällä voidaan järjestää kilpailu, jossa kaikki oppilaat, jotka ovat osallistuneet ja toteuttaneet kaikki lihaskuntohaasteet osallistuvat liikunta-aiheisen yllätyspalkinnon arvontaan. Tämän lisäksi kaikille liikuntahaasteen suorittaneille voi halutessaan jakaa kunniakirjan haasteen suorittamisesta.

Ota osaa ja jaa liikunta-aiheisia kuvia sosiaalisessa mediassa:
#omavalinta ja #liikuntakalenteri

Lisätietoa osoitteessa: www.omavalinta.fi

Liikkeen
parempi fiilis!

2016

liikuntakuukausi

HUHTIKUU

www.omavalinta.fi

1. perjantai

5 yleisliikettä
5 vatsalihasliikettä
5 kyykkyä

2. lauantai

5 selkälihasliikettä
5 haaraperusliikettä
5 punnerrusta

3. sunnuntai

Lepopäivä

4. maanantai

5 yleisliikettä
5 vatsalihasliikettä
5 kyykkyä

5. tiistai

5 selkälihasliikettä
5 haaraperusliikettä
5 punnerrusta

6. keskiviikko

5 yleisliikettä
5 vatsalihasliikettä
5 vuorikiipeilijä-liikettä

7. torstai

5 selkälihasliikettä
5 haaraperusliikettä
5 punnerrusta

8. perjantai

5 yleisliikettä
5 vatsalihasliikettä
5 kyykkyä

9. lauantai

5 selkälihasliikettä
5 haaraperusliikettä
5 punnerrusta

10. sunnuntai

Lepopäivä

11. maanantai

10 yleisliikettä
10 vatsalihasliikettä
10 kyykkyä

12. tiistai

10 selkälihasliikettä
10 haaraperusliikettä
10 punnerrusta

13. keskiviikko

10 yleisliikettä
10 vatsalihasliikettä
10 kyykkyä

14. torstai

10 selkälihasliikettä
10 haaraperusliikettä
10 punnerrusta

15. perjantai

10 yleisliikettä
10 vatsalihasliikettä
10 kyykkyä

16. lauantai

10 selkälihasliikettä
10 haaraperusliikettä
10 punnerrusta

17. sunnuntai

Lepopäivä

18. maanantai

15 selkälihasliikettä
15 haaraperusliikettä
15 punnerrusta

19. tiistai

15 yleisliikettä
15 vatsalihasliikettä
15 kyykkyä

20. keskiviikko

5 yleisliikettä
5 vatsalihasliikettä
5 vuorikiipeilijä-liikettä

21. torstai

15 selkälihasliikettä
15 haaraperusliikettä
15 punnerrusta

22. perjantai

15 yleisliikettä
15 vatsalihasliikettä
15 kyykkyä

23. lauantai

15 selkälihasliikettä
15 haaraperusliikettä
15 punnerrusta

24. sunnuntai

Lepopäivä

25. maanantai

20 yleisliikettä
20 vatsalihasliikettä
20 kyykkyä

26. tiistai

20 selkälihasliikettä
20 haaraperusliikettä
20 punnerrusta

27. keskiviikko

20 yleisliikettä
20 vatsalihasliikettä
20 kyykkyä

28. torstai

20 selkälihasliikettä
20 haaraperusliikettä
20 punnerrusta

29. perjantai

20 yleisliikettä
20 vatsalihasliikettä
20 kyykkyä

30. lauantai

20 selkälihasliikettä
20 haaraperusliikettä
20 punnerrusta