

Liikuntapäiväkirja

Viikko ____ 20 ____	MA Min/Ra	TI Min/Ra	KE Min/Ra	TO Min/Ra	PE Min/Ra	LA Min/Ra	SU Min/Ra	Aika yhteensä min/vko	Rasitusaste (ka)
Aerobic, kuntovoimistelu									
Golf									
Juoksu, hölkkä									
Kuntosaliharjoittelu									
Kävely									
Laskettelu- lumilautailu									
Luistelu, rullaluistelu									
Pallo- ja mailapelit									
Pyöräily, kuntopyörä									
Sauvakävely									
Soutu									
Tanssi									
Uinti									
Vesikävely, vesivoimistelu									
Hyötyliikunta									

Liikunnan rasittavuusasteikko

Rasitusaste	Sykealue
1 Kevyt	90-110
2 Kohtalainen	110-130
3 Rasittava	130-150
4 Hyvin rasittava	150-170

Min/Ra = Minuuttia/Rasitusaste
ka = Keskiarvo