

# Liikuntapäiväkirja



Tulosta liikuntapäiväkirja ja täytä liikuntapäiväkirjaan kunkin päivän kohdalle kyseisenä päivänä harrastamasi liikunta, sen kuormittavuus sekä sen herättämä fiilis ja tunteet. Ensimmäisellä sivulla on esimerkkitaulukko ja toisella sivulla tyhjä taulukko. TUL:n verkkosivuilla on liikuntapäiväkirjapohja myös Excel-muodossa, jolloin voit täyttää sitä tietokoneella.

**Kevyellä liikunnalla** tarkoitetaan arkista kotipuuhailua (siivoamista, haravoimista) tai liikuntaa (kauppaan kävely, venyttely tms.), joka ei aiheuta hikoilua tai hengästymistä, mutta kehossa liikettä ja lämpöä.

**Kohtuullisella liikunnalla** tarkoitetaan esimerkiksi ripeää kävelyä, hölkkää, raskaita puutarhatöitä tai työmatkapyöräilyä, jossa sydämen syke nousee, hikoilet hieman tai kohtuullisesti, mutta puhuminen on vielä mahdollista.

**Raskaalla liikunnalla** tarkoitetaan esimerkiksi juoksua, pallopelejä, hiihtoa tai reipasta työmatkapyöräilyä, jossa sydämen syke tiivistyy huomattavasti ja joka aiheuttaa hengästymistä ja hikoilua ja puhuminen on vaikeaa.

Lisää asiaa kuntoliikunnasta: [www.tul.fi](http://www.tul.fi)

		LIIKUNTA-AIKA KUORMITTAVUUDEN MUKAAN (hh:mm)				
Päivä	Liikunta	Kevyt	Koht.	Raskas	Fiilis/tunteet	
Ma	<i>Pyörällä töihin</i>		<i>0:30</i>		<i>Jes!</i>	
Ti	<i>Talkapalloa</i>			<i>1:15</i>	<i>Hyvä fiilis!</i>	
Ke	<i>Lepo</i>					
To	<i>Pyörällä töihin</i>		<i>0:30</i>		<i>Väsynyt fiilis</i>	
Pe	<i>Kuntosali</i>		<i>0:45</i>		<i>Hyvin jaksoi</i>	
La	<i>Siivouspäivä</i>	<i>2:00</i>				
Su	<i>Lepo</i>					
Viikon liikunnat yhteensä		2:00	1:45	1:15	Kaikki liikunta yhteensä	5:00
Muita huomioita viikolta		<i>Kaiken kaikkiaan hyvä viikko!</i>				

# Liikuntapäiväkirja



LIIKUNTA-AIKA  
KUORMITTAVUUDEN  
MUKAAN (hh:mm)

Päivä	Liikunta	LIIKUNTA-AIKA KUORMITTAVUUDEN MUKAAN (hh:mm)			Fiilis/tunteet	
		Kevyt	Koht.	Raskas		
Ma						
Ti						
Ke						
To						
Pe						
La						
Su						
Viikon liikunnat yhteensä		0:00	0:00	0:00	Kaikki liikunta yhteensä	0:00
Muita huomioita viikolta						