

SÄÄNNÖT

1. Kampanja-aika on 10.1.-28.2.2022, minkä aikana suoritettut liikunnat hyväksytään.
2. Liikuntasuorituksen tulee kestää **yhtäjaksoisesti vähintään 30min**. Yhdeltä päivältä voi merkata maksimissaan 60min liikkumisen joko yhtäjaksoisena tai kahdessa eri osassa.
3. Liikuntasuorituksen aikana tulee hieman **hengästyä ja/tai hikoilla**.
4. Liikuntasuoritukseksi lasketaan mm. kestävyys-, lihasvoima-, liikkuvuus- ja tasapainoharjoittelu.
5. Yleisimpien liikuntasuoritusten lisäksi hyväksytään hyötyliikunta esim. lumenluonti ja metsästys (ei passissa paikallaan olo) siltä osin kun se täyttää kohdissa 2. ja 3. olevat vaatimukset.
6. Eri muotoja voi myös yhdistellä, esim. luoda lunta 20min, jonka jälkeen lähdet lenkille 40min -> saat merkata kuntokorttiisi XX. 60min yhtäjaksoisesta suorituksesta 15min voi olla venyttely/liikkuvuutta vaikka tämä ei enää hengästyä tai hikoiluta.

SÄÄNNÖT

1. Kampanja-aika on 10.1.-28.2.2022, minkä aikana suoritettut liikunnat hyväksytään.
2. Liikuntasuorituksen tulee kestää **yhtäjaksoisesti vähintään 30min**. Yhdeltä päivältä voi merkata maksimissaan 60min liikkumisen joko yhtäjaksoisena tai kahdessa eri osassa.
3. Liikuntasuorituksen aikana tulee hieman **hengästyä ja/tai hikoilla**.
4. Liikuntasuoritukseksi lasketaan mm. kestävyys-, lihasvoima-, liikkuvuus- ja tasapainoharjoittelu.
5. Yleisimpien liikuntasuoritusten lisäksi hyväksytään hyötyliikunta esim. lumenluonti ja metsästys (ei passissa paikallaan olo) siltä osin kun se täyttää kohdissa 2. ja 3. olevat vaatimukset.
6. Eri muotoja voi myös yhdistellä, esim. luoda lunta 20min, jonka jälkeen lähdet lenkille 40min -> saat merkata kuntokorttiisi XX. 60min yhtäjaksoisesta suorituksesta 15min voi olla venyttely/liikkuvuutta vaikka tämä ei enää hengästyä tai hikoiluta.

ALAJÄRVEN LIKKUVIN YRITYS 2022

SUORITUSKORTTI

ALAJÄRVEN LIKKUVIN YRITYS 2022

SUORITUSKORTTI

Pvä
10.1.
11.1.
12.1.
13.1.
14.1.
15.1.
16.1.
17.1.
18.1.
19.1.
20.1.

TAMMIKUU
Pvä
21.1.
22.1.
23.1.
24.1.
25.1.
26.1.
27.1.
28.1.
29.1.
30.1.
31.1.

Pvä
1.2.
2.2.
3.2.
4.2.
5.2.
6.2.
7.2.
8.2.
9.2.
10.2.
11.2.
12.2.
13.2.
14.2.
15.2.

HELMIKUU
Pvä
16.2.
17.2.
18.2.
19.2.
20.2.
21.2.
22.2.
23.2.
24.2.
25.2.
26.2.
27.2.
28.2.

Pvä
10.1.
11.1.
12.1.
13.1.
14.1.
15.1.
16.1.
17.1.
18.1.
19.1.
20.1.

TAMMIKUU
Pvä
21.1.
22.1.
23.1.
24.1.
25.1.
26.1.
27.1.
28.1.
29.1.
30.1.
31.1.

Pvä
1.2.
2.2.
3.2.
4.2.
5.2.
6.2.
7.2.
8.2.
9.2.
10.2.
11.2.
12.2.
13.2.
14.2.
15.2.

HELMIKUU
Pvä
16.2.
17.2.
18.2.
19.2.
20.2.
21.2.
22.2.
23.2.
24.2.
25.2.
26.2.
27.2.
28.2.