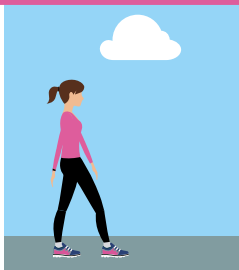
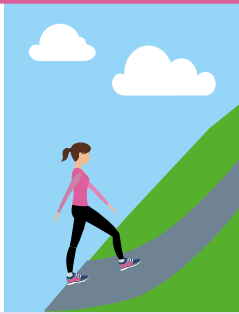


4 viikon kävelyohjelma

1. päivä	10 000 askelta* Kaikki kävely lasketaan – niin lenkit kuin arkiliikuntakin.	
	*2. viikolla 12 000 askelta, 3. ja 4. viikolla 15 000 askelta.	
2. päivä	Intervalliharjoitus tasaisessa maastossa ● 1 kilometri reipasta kävelyä ● 8 intervallia* 30-20-10-menetelmällä: 30 sekuntia reipasta kävelyä, 20 sekuntia nopeaa kävelyä ja 10 sekuntia täyttä vauhtia ● 1 kilometri reipasta kävelyä ● 8 intervallia* 30-20-10-menetelmällä ● 1 kilometri reipasta kävelyä	
	*2. ja 3. viikolla 10 intervallia, 4. viikolla 12 intervallia.	
3. päivä	10 000 askelta*	
	*2. viikolla 12 000 askelta, 3. ja 4. viikolla 15 000 askelta.	
4. päivä	Mäki- tai porrasharjoitus ● 2 kilometriä reipasta kävelyä jyrkän mäen juurelle tai portaista vähintään neljän kerroksen verran ● 1 minuutti* täyttä vauhtia mäkeä ylös, minkä jälkeen palataan reipasta kävelyä takaisin mäen juurelle ja toistetaan veto ilman taukoa. Tee 5 mäkipvetoa pitkin ja voimakkain askelin (tai nouse portaissa kaksi rappausta kerrallaan) ja 5 vetoa lyhyin, nopein askelin. ● 2 kilometriä reipasta kävelyä	
	*2. viikolla 1 min 15 s, 3. ja 4. viikolla 1 min 30 s.	
5. päivä	10 000 askelta*	
	*2. viikolla 12 000 askelta, 3. ja 4. viikolla 15 000 askelta.	
6. päivä	Tempoharjoitus Harjoitus tehdään mieluiten mahdollisimman haastavassa ja mielellään vaihtelevassa maastossa, esimerkiksi mäkisessä metsässä tai kesäkelillä pehmeässä rantahiekassa. ● 1 km reipasta kävelyä ● 30 min* nopeaa kävelyä ● 1 km rauhallista kävelyä	
	*3. viikolla 40 min, 4. viikolla 45 min.	
7. päivä	10 000 askelta*	
	*2. viikolla 12 000 askelta, 3. ja 4. viikolla 15 000 askelta.	

Näin löydät oikean vauhdin

Rauhallinen kävely

Rento sunnuntaitahti, puhuminen onnistuu vaivatta. **Noin 4,5 km/h**

Reipas kävely

Vauhtia on selvästi enemmän, mutta hengitys kulkee hyvin eivätkä voimat tunnu loppuvan kesken. Puhuminen voi tuottaa hieman jo ponnistelua. **Noin 5,5 km/h**

Nopea kävely

Hengästyminen tuntuu jo selvästi, ja puhuminen onnistuu vain lyhyin lausein. Käsien voimakasta liikettä tarvitaan mukaan vauhdittamaan askelia. **Noin 7 km/h**

Täysi vauhti

Jalat tikkaavat kuin ompeelukone ja syke nousee korkeaksi. Puhuminen ei enää onnistu tässä vauhdissa. **Noin 8 km/h**

10–20 %

Neljän kuukauden intervallikävelyharjoittelu paransi tutkimuksessa osallistujien kuntoa jopa kaksikymmentä prosenttia.