	Päivä 1	Päivä 2	Pv 3	Pv 4	Päivä 5	Pv 6	Päivä 7
Vko 1	1 tunti reipasta kävelyä	5 min kevyttä kuntoilua. 20 x 8 sekunnin HIIT 12 sekunnin tauoin. 5 min kevyttä kuntoilua. 20 x 8 sekunnin HIIT 12 sekunnin tauoin	Lepo	1 tunti reipasta kävelyä	5 min kevyttä kuntoilua. 20 x 8 s HIIT ja väleissä 12 s tauot. 5 min kevyttä kuntoilua. 20 x 8 s HIIT ja 12 s tauot	Lepo	1 tunti reipasta kävelyä. 6 x 1 min HIIT* ja väleissä 2 min kevyttä kuntoilua
Vko 2	1 tunti reipasta kävelyä	5 min kevyttä kuntoilua. 20 x 8 s HIIT 12 s tauoin. 5 min kevyttä kuntoilua. 20 x 8 s HIIT ja 12 s tauot	Lepo	1 tunti reipasta kävelyä	5 min kevyttä kuntoilua. 20 x 8 s HIIT ja 12 s tauot. 3 min kevyttä kuntoilua. 20 x 8 s HIIT ja 12 s tauot. 3 min kevyttä kuntoilua. 5 x 8 s HIIT ja 12 s tauot	Lepo	1 tunti reipasta kävelyä. 6 x 1 min HIIT* ja 2 min kevyttä kuntoilua
Vko 3	1 tunti reipasta kävelyä	5 min kevyttä kuntoilua. 20 x 8 s HIIT 12 s tauoin. 3 min kevyttä kuntoilua. 20 x 8 s HIIT 12 s tauoin. 3 min kevyttä kuntoilua. 5 x 8 s HIIT 12 s tauoin	Lepo	1 tunti reipasta kävelyä	5 min kevyttä kuntoilua. 20 x 8 s HIIT ja 12 s tauot. 3 min kevyttä kuntoilua. 20 x 8 s HIIT ja 12 s tauot. 3 min kevyttä kuntoilua. 5 x 8 s HIIT ja 12 s tauot	Lepo	1 tunti reipasta kävelyä. 6 x 1 min HIIT* ja 2 min kevyttä kuntoilua
Vko 4	1 tunti reipasta kävelyä	5 min kevyttä kuntoilua. 20 x 8 s HIIT 12 s tauoin. 3 min kevyttä kuntoilua. 20 x 8 s HIIT 12 s tauoin. 3 min kevyttä kuntoilua. 5 x 8 s HIIT 12 s tauoin	Lepo	1 tunti reipasta kävelyä	5 min kevyttä kuntoilua. 20 x 8 s HIIT ja 12 s tauot. 3 min kevyttä kuntoilua. 20 x 8 s HIIT ja 12 s tauot. 3 min kevyttä kuntoilua. 5 x 8 s HIIT ja 12 s tauot	Lepo	1 tunti reipasta kävelyä. 8 x 1 min HIIT* ja 2 min kevyttä kuntoilua
Vko 5	1 tunti reipasta kävelyä	5 min kevyttä kuntoilua. 20 x 8 s HIIT 12 s tauoin. 3 min kevyttä kuntoilua. 20 x 8 s HIIT 12 s tauoin. 3 min kevyttä kuntoilua. 5 x 8 s HIIT 12 s tauoin	Lepo	1 tunti reipasta kävelyä	5 min kevyttä kuntoilua. 20 x 8 s HIIT ja 12 s tauot. 3 min kevyttä kuntoilua. 20 x 8 s HIIT ja 12 s tauot. 3 min kevyttä kuntoilua. 10 x 8 s HIIT ja 12 s tauot	Lepo	1 tunti reipasta kävelyä. 8 x 1 min HIIT* ja 2 min kevyttä kuntoilua
Vko 6	1 tunti reipasta kävelyä	5 min kevyttä kuntoilua. 20 x 8 s HIIT 12 s tauoin. 3 min kevyttä kuntoilua. 20 x 8 s HIIT 12 s tauoin. 3 min kevyttä kuntoilua. 10 x 8 s HIIT 12 s tauoin	Lepo	1 tunti reipasta kävelyä	5 min kevyttä kuntoilua. 20 x 8 s HIIT ja 12 s tauot. 3 min kevyttä kuntoilua. 20 x 8 s HIIT ja 12 s tauot. 3 min kevyttä kuntoilua. 10 x 8 s HIIT ja 12 s tauot	Lepo	1 tunti reipasta kävelyä. 8 x 1 min HIIT* ja 2 min kevyttä kuntoilua
Vko 7	1 tunti reipasta kävelyä	5 min kevyttä kuntoilua. 20 x 8 s HIIT 12 s tauoin. 3 min kevyttä kuntoilua. 20 x 8 s HIIT 12 s tauoin. 3 min kevyttä kuntoilua. 10 x 8 s HIIT 12 s tauoin	Lepo	1 tunti reipasta kävelyä	5 min kevyttä kuntoilua. 20 x 8 s HIIT ja 12 s tauot. 3 min kevyttä kuntoilua. 20 x 8 s HIIT ja 12 s tauot. 3 min kevyttä kuntoilua. 10 x 8 s HIIT ja 12 s tauot	Lepo	1 tunti reipasta kävelyä. 10 x 1 min HIIT* ja 2 min kevyttä kuntoilua
Vko 8	1 tunti reipasta kävelyä	5 min kevyttä kuntoilua. 20 x 8 s HIIT 12 s tauoin. 3 min kevyttä kuntoilua. 20 x 8 s HIIT 12 s tauoin. 3 min kevyttä kuntoilua. 10 x 8 s HIIT 12 s tauoin	Lepo	1 tunti reipasta kävelyä	5 min kevyttä kuntoilua. 20 x 8 s HIIT ja 12 s tauot. 3 min kevyttä kuntoilua. 20 x 8 s HIIT ja 12 s tauot. 3 min kevyttä kuntoilua. 15 x 8 s HIIT ja 12 s tauot	Lepo	1 tunti reipasta kävelyä. 10 x 1 min HIIT* ja 2 min kevyttä kuntoilua
Vko 9	1 tunti reipasta kävelyä	5 min kevyttä kuntoilua. 20 x 8 s HIIT 12 s tauoin. 3 min kevyttä kuntoilua. 20 x 8 s HIIT 12 s tauoin. 3 min kevyttä kuntoilua. 15 x 8 s HIIT 12 s tauoin	Lepo	1 tunti reipasta kävelyä	5 min kevyttä kuntoilua. 20 x 8 s HIIT ja 12 s tauot. 3 min kevyttä kuntoilua. 20 x 8 s HIIT ja 12 s tauot. 3 min kevyttä kuntoilua. 15 x 8 s HIIT ja 12 s tauot	Lepo	1 tunti reipasta kävelyä. 10 x 1 min HIIT* ja 2 min kevyttä kuntoilua
Vko 10	1 tunti reipasta kävelyä	5 min kevyttä kuntoilua. 20 x 8 s HIIT 12 s tauoin. 3 min kevyttä kuntoilua. 20 x 8 s HIIT 12 s tauoin. 3 min kevyttä kuntoilua. 15 x 8 s HIIT 12 s tauoin	Lepo	1 tunti reipasta kävelyä	5 min kevyttä kuntoilua. 20 x 8 s HIIT ja 12 s tauot. 3 min kevyttä kuntoilua. 20 x 8 s HIIT ja 12 s tauot. 3 min kevyttä kuntoilua. 20 x 8 s HIIT ja 12 s tauot	Lepo	1 tunti reipasta kävelyä. 10 x 1 min HIIT* ja 2 min kevyttä kuntoilua
Vko 11	1 tunti reipasta kävelyä	5 min kevyttä kuntoilua. 20 x 8 s HIIT 12 s tauoin. 3 min kevyttä kuntoilua. 20 x 8 s HIIT ja 12 s tauoin. 3 min kevyttä kuntoilua. 20 x 8 s HIIT ja 12 s tauoin	Lepo	1 tunti reipasta kävelyä	5 min kevyttä kuntoilua. 20 x 8 s HIIT ja 12 s tauot. 3 mi n. kevyttä kuntoilua. 20 x 8 s HIIT ja 12 s tauot. 3 min kevyttä kuntoilua. 20 x 8 s HIIT ja 12 s tauot	Lepo	1 tunti reipasta kävelyä. 10 x 1 min HIIT* ja 2 min kevyttä kuntoilua
Vko 12	1 tunti reipasta kävelyä	5 min kevyttä kuntoilua. 20 x 8 s HIIT 12 s tauoin. 3 min kevyttä kuntoilua. 20 x 8 s HIIT 12 s tauoin. 3 min kevyttä kuntoilua. 20 x 8 s HIIT 12 s tauoin	Lepo	75 min reipasta kävelyä	5 min kevyttä kuntoilua. 20 x 8 s HIIT ja 12 s tauot. 3 min kevyttä kuntoilua. 20 x 8 s HIIT ja 12 s tauot. 3 min kevyttä kuntoilua. 20 x 8 s HIIT ja 12 s tauot	Lepo	1 tunti reipasta kävelyä. 10 x 1 min HIIT* ja 2 min kevyttä kuntoilua

*mahdollisesti vauhdikasta kävelyä ylämäkeen tai portaita ylös.

Pdf-tiedosto on tarkoitettu vain omaan käyttöön, eikä sitä saa tulostaa tai linkittää verkossa muiden käyttöön (esimerkiksi sähköpostissa tai Facebookissa)

© Copyright KUNTO PLUS/Bonnier Publications.