

# Motionsvecka för femteklassare som motionerar självständigt

7 tim 15 min



■ ansträngande motion ■ rask motion ■ lätt motion ■ muskel- och skelettstärkande motion

kl.	mån	tis	ons	tors	fre	lör	sön		
7	10 min promenad/cykling	10 min promenad/cykling	10 min promenad/cykling	10 min promenad/cykling					
8				45 min gymnastiklektion	10 min promenad/cykling				
9	aktiv skoldag								
10									
11					20 min rastmotion	20 min rastmotion		20 min rastmotion	20 min rastmotion
12							15 min promenad till en hobby		
13							15 min promenad		
14	45 min gymnastiklektion	10 min promenad/cykling	10 min promenad/cykling	10 min promenad/cykling	10 min promenad/cykling	60 min motion med familjen			
15	10 min promenad/cykling								
16					10 min promenad till en kompis		15 min cykling till en kompis		
17		20 min rasta hunden	45 min utomhuslekar och -spel						
18					10 min promenad hem		15 min cykling hem		
19									
20									
21									



vila och sömn



Läs rekommendationen om fysisk aktivitet för barn och unga i åldern 7-17

# Motionsvecka för femteklassare som sportar målmedvetet

21 timmar



■ ansträngande motion   ■ rask motion   ■ lätt motion   ■ muskel- och skelettstärkande motion

kl.	mån	tis	ons	tors	fre	lör	sön
7	■ 20 min promenad/cykling	■ 20 min promenad/cykling	■ 20 min promenad/cykling	■ 20 min promenad/cykling			
8	<b>aktiv skoldag</b>			■ 45 min gymnastiklektion	■ 20 min promenad/cykling		
9							
10							
11	■ 20 min rastmotion	■ 20 min rastmotion	■ 20 min rastmotion	■ 20 min rastmotion	■ 20 min rastmotion	■ 90 min ledd träning	
12							
13							■ 120 min motion med familjen
14	■ 45 min gymnastiklektion	■ 20 min promenad/cykling	■ 60 min självständig motion	■ 20 min promenad/cykling	■ 20 min promenad/cykling	■ 120 min utomhuslekar och -spel	
15	■ 20 min promenad/cykling		■ 20 min promenad/cykling				
16					■ 30 min promenad till en kompis		■ 45 min självständig motion
17	■ 90 min ledd träning	■ 90 min ledd träning	■ 60 min utomhuslekar och -spel	■ 90 min ledd träning		■ 45 min självständig motion	
18					■ 30 min promenad hem		
19							
20							
21							

vila och sömn


Läs rekommendationen om fysisk aktivitet för barn och unga i åldern 7–17

# Motionsvecka för åttondeklassare som motionerar självständigt

8 timmar



■ ansträngande motion   ■ rask motion   ■ lätt motion   ■ muskel- och skelettstärkande motion

kl.	mån	tis	ons	tors	fre	lör	sön	
7	■ 10 min promenad/cykling	■ 10 min promenad/cykling	■ 10 min promenad/cykling	■ 10 min promenad/cykling				
8	aktiv skoldag			■ 90 min gymnastiklektion	■ 10 min promenad/cykling			
9								
10								
11				■ 20 min rastmotion	■ 20 min rastmotion			■ 20 min rastmotion
12							■ 15 min promenad till en hobby ■ 15 min promenad	
13								
14	■ 45 min gymnastiklektion				■ 10 min promenad/cykling	■ 60 min motion med familjen		
15	■ 10 min promenad/cykling	■ 10 min promenad/cykling	■ 10 min promenad/cykling	■ 10 min promenad/cykling				
16					■ 10 min promenad till en kompis		■ 15 min cykling till en kompis	
17		■ 20 min rasta hunden	■ 45 min utomhuslekar och -spel					
18					■ 10 min promenad hem		■ 15 min cykling hem	
19								
20								
21								

vila och sömn



Läs rekommendationen om fysisk aktivitet för barn och unga i åldern 7–17

# Motionsvecka för åttondeklassare som sportar målmedvetet

21 timmar



■ ansträngande motion   ■ rask motion   ■ lätt motion   ■ muskel- och skelettstärkande motion

kl.	mån	tis	ons	tors	fre	lör	sön
7	■ 20 min promenad/cykling	■ 20 min promenad/cykling	■ 20 min promenad/cykling	■ 20 min promenad/cykling	■ 20 min promenad/cykling		
8	aktiv skoldag			■ 90 min gymnastiklektion	■ 60 min ledd träning ■ 20 min promenad/cykling	■ 90 min ledd träning ■ 90 min utomhuslekar och -spel	■ 90 min ledd träning ■ 120 min motion med familjen
9							
10							
11				■ 20 min rastmotion			
12							
13							
14				■ 45 min gymnastiklektion			
15	■ 20 min promenad/cykling	■ 20 min promenad/cykling	■ 20 min promenad/cykling	■ 20 min promenad/cykling		■ 90 min utomhuslekar och -spel	■ 45 min självständig motion
16				■ 30 min promenad till en kompis			
17	■ 90 min ledd träning	■ 90 min ledd träning	■ 60 min självständig motion	■ 90 min ledd träning			
18					■ 30 min promenad hem		
19	vila och sömn						
20							
21							

Läs rekommendationen om fysisk aktivitet för barn och unga i åldern 7–17

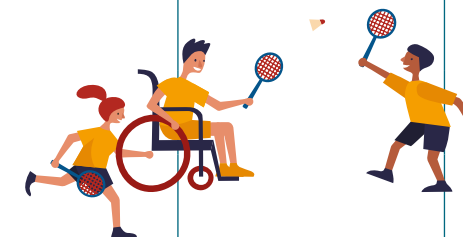

# Motionsvecka för förstaårsstuderande (andra stadiet) som motionerar självständigt

7 tim 30 min



■ ansträngande motion ■ rask motion ■ lätt motion ■ muskel- och skelettstärkande motion

kl.	mån	tis	ons	tors	fre	lör	sön				
7		■ 10 min promenad/cykling	■ 10 min promenad/cykling		■ 10 min promenad/cykling						
8	aktiv studiedag										
9											
10											
11											
12											■ 15 min promenad till en hobby
13											■ 15 min promenad
14											
15	■ 75 min gymnastiklektion	■ 10 min promenad/cykling	■ 10 min promenad/cykling	■ 75 min gymnastiklektion	■ 10 min promenad/cykling						
16						■ 60 min motion med familjen	■ 15 min cykling till en kompis				
17					■ 20 min pyöräily harrastukseen						
18		■ 20 min rasta hunden	■ 20 min promenad till en hobby		hobby		■ 15 min cykling hem				
19			hobby		■ 20 min cykling hem						
20		■ 20 min promenad med en kompis	■ 20 min promenad hem								
21	vila och sömn										

Läs rekommendationen om fysisk aktivitet för barn och unga i åldern 7–17

# Motionsvecka för förstaårsstuderande (andra stadiet) som sportar målmedvetet

21 timmar



■ ansträngande motion   ■ rask motion   ■ lätt motion   ■ muskel- och skelettstärkande motion

kl.	mån	tis	ons	tors	fre	lör	sön	
7	■ 20 min promenad/cykling	■ 20 min promenad/cykling	■ 20 min promenad/cykling	■ 15 min promenad/cykling	■ 20 min promenad/cykling			
8	aktiv studiedag					■ 120 min ledd träning	■ 120 min motion med familjen	
9								
10								
11								
12								
13								
14								
15	■ 75 min gymnastiklektion	■ 20 min promenad/cykling	■ 20 min promenad/cykling	■ 75 min gymnastiklektion	■ 20 min promenad/cykling	■ 90 min utomhuslekar och -spel	■ 30 min självständig motion	
16	■ 20 min promenad/cykling	■ 90 min ledd träning	■ 20 min promenad till en kompis ■ 20 min promenad hem	■ 20 min promenad/cykling		■ 90 min ledd träning		
17								
18	■ 90 min ledd träning				■ 90 min ledd träning			
19								
20								
21								

vila och sömn



Läs rekommendationen om fysisk aktivitet för barn och unga i åldern 7-17