

Liikuntasuunnitelma

Päiväys: _____

Pitkän tähtäimen liikuntasuunnitelmani on

(esim. Pitkän tähtäimen liikuntasuunnitelmani on liikkua 30 minuuttia 5 päivänä viikossa tiettyinä päivinä.)

Lyhyen tähtäimen liikuntasuunnitelmani on

1. _____

2. _____

3. _____

Keinot tavoitteeni saavuttamiseen.

Mitä teen:

--

Kuinka usein:

--

Kuinka usein:

--

Miten kauan:

--

Palkitsen itseni tavoitteeni saavuttamisesta:

1. _____

2. _____

3. _____

10 vinkkiä suunnitelman laatimiseen

1. Ole realistinen. Realistiset tavoitteet ovat saavutettavissa kun niihin panostaa, mutta silti tarpeeksi haasteellisia. Aseta tavoitteita, jotka tiedät pystyväsi saavuttamaan.
2. Ole tarkka. Vaihtelevat tai liian suurpiirteiset tavoitteet ovat vaikeita saavuttaa. Kun asetat tarkat tavoitteet, tiedät kun olet saavuttanut ne.
3. Tee henkilökohtainen suunnitelma. Realistinen tavoite yhdelle ihmiselle voi olla epärealistinen toiselle. Aseta tavoitteesi omien tarpeittesi, kiinnostuksesi ja kykyjesi mukaan.
4. Kirjaa ylös tavoitteesi. Se voi lisätä sitoutumistasi ja parantaa mahdollisuksiasi onnistua tavoitteesi saavuttamisessa.
5. Mieti miksi haluat saavuttaa tavoitteesi. Varmista, että asetat tavoitteesi (esim. painonpudotus) omien tarpeittesi ja kiinnostuksesi mukaan.
6. Arvioi/tarkkaile edistymistäsi säännöllisesti. Näin sinun on helpompi huomata kun olet saavuttanut tavoitteesi.
7. Aseta välitavoitteita. Onnittele ja palkitse itsesi niiden saavuttamisesta.
8. Tarkista tavoitettasi tarvittaessa. Jos huomaat, että asettamasi tavoite on liian vaikea saavuttaa, muuta tavoitettasi. On parempi muokata tavoitetta kuin huomata ettet onnistu, ja lopettaa.
9. Palkitse itsesi. Kun olet saavuttanut tavoitteesi, kerro jollekin läheisellesi! Ponnistelusi ansaitsevat tunnustusta.
10. Nauti porukalla liikkumisesta. Ystävät kannustavat ja antavat kehuja kun olet saavuttanut tavoitteesi.