

## KOHDERYHMÄ AJATTELUA

Liikunnan fyysiset ja henkiset kokemukset eri kohderyhmien välillä.

KOHDERYHMÄ		Peruskestävyys <b>Kevyt liikunta</b>	Vauhtikestävyysden ala-alue <b>Reipas liikunta</b>	Vauhtikestävyysden ylä-alue <b>Kova liikunta</b>	Maksimikestävyys <b>Erittäin raskas liikunta</b>
<b>ALOITTELIJA</b> (liikkuu satunnaisen epäsäännöllisesti)	<b>Kokee liikunnan fyysisesti</b>	Kevyesti kuormittavana	Kuormittavana	Epämiellyttävänä	Erittäin epämiellyttävänä
	<b>Kokee liikunnan henkisesti</b>	Kevyesti kuormittavana	Kuormittavana/ palkitsevana	Epämiellyttävänä	Erittäin epämiellyttävänä
<b>PERUSLIIKKUJA</b> (1-3 x /vk)	<b>Kokee liikunnan fyysisesti</b>	Kevyenä/palauttavana	Reippaana/ mielekkäänä	Haastavana/epämiellyttävänä	Epämiellyttävänä/ erittäin epämiellyttävänä
	<b>Kokee liikunnan henkisesti</b>	Mielekkäänä / liian kevyenä	Palkitsevana/ motivoivana	Haasteellisena/ epämiellyttävänä	Epämiellyttävänä/ erittäin epämiellyttävänä
<b>AKTIIVILIIKKUJA</b> 4x tai useammin /vk)	<b>Kokee liikunnan fyysisesti</b>	Kevyenä/palauttavana	Kevyenä/palauttavana	Haastavana ja motivoivana	Haastavana ja palkitsevana
	<b>Kokee liikunnan henkisesti</b>	Kevyenä/palauttavana	Kevyenä/ palauttavana	Haastavana ja motivoivana	Haastavana ja palkitsevaa