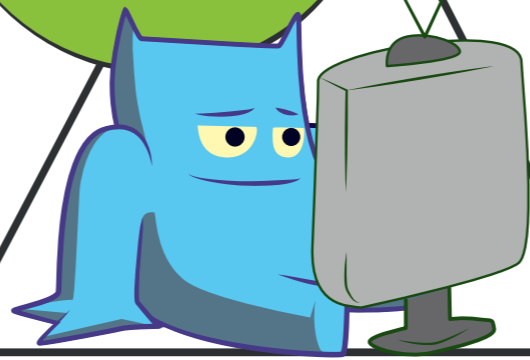


# Liikumispüramiid

Nii vähe kui võimalik



## Lihastreening

lihasjõu, painduvuse ja osavuse arendamine

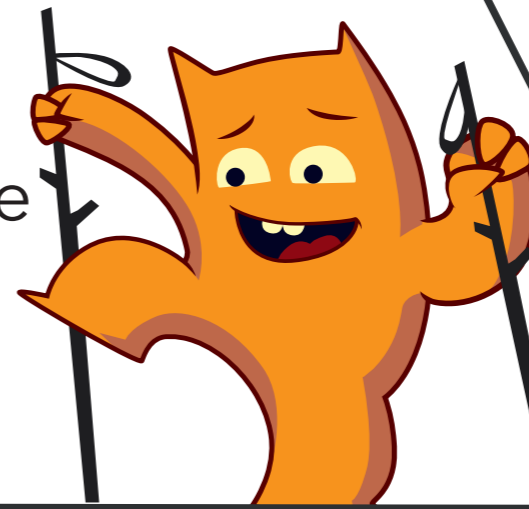
30-45 minutit  
2-3 x nädalas



30-45 minutit  
3-5 x nädalas

## Südametreening

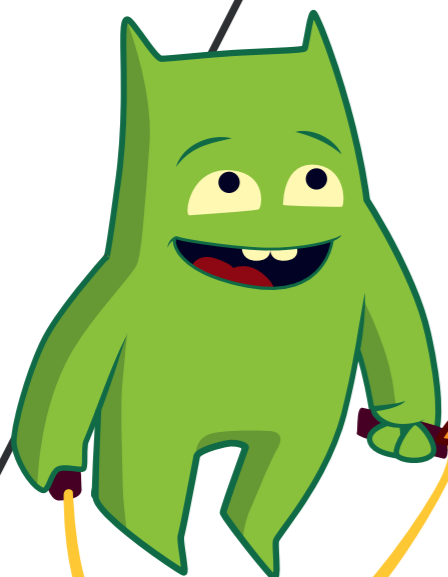
jooksmine, rattasõit, matkamine, ujumine, pallimängud, tantsimine, tennis või koos perega



## Igapäevane liikumine

kõndimine kooli ja trenni, õues mängimine ehk hoovisport

Iga päev



## Laste Tervisekool

