YLÄMAAN PYRKIJÖIDEN KESÄKSI KUNTOON –KAMPANJAT SUOMI 100 VUOTTA –TEEMALLA

- ***KAMPANJA 1*: PYÖRÄILE, JUOKSE, HÖLKKÄÄ, KÄVELE, RULLALUISTELE, SUUNNISTA, JALKAPALLOILE, SAUVAKÄVELE TMS. YHTEENSÄ 100 KILOMETRIÄ AIKAVÄLILLÄ 17.4. – 31.5.2017 JA OSALLISTU KAMPANJAAMME!**
    - Rastita kaikki lihasvoimalla liikkumasi kilometrit oheiseen tuloskorttiin (tai mihin tahansa paperille). Kun **100 km** täyttyy, pääset osallistumaan kampanjaamme. Ylärajaa kilometreille ei ole ☺
    - Lyhin korttiin merkittävä matka on 1 km, mutta sekin voi koostua esim. kahdesta ½ km:n pätkästä.

- ***KAMPANJA 2*: TEE VÄHINTÄÄN 100 LIHASKUNTOLIIKETTÄ PÄIVÄSSÄ YHTEENSÄ VÄHINTÄÄN 20 PÄIVÄNÄ AIKAVÄLILLÄ 17.4.-31.5.2017 JA OSALLISTU KAMPANJAAMME!**
    - Lihaskuntoliikkeiksi käyvät esimerkiksi vatsalihas- ja selkälihasliikkeet, punnerrukset, kyykistykset, konkkaamiset, hyppimiset ja loikkimiset, eli kaikki sellaiset fyysistä rasitusta aiheuttavat liikkeet, joiden toistomäärän pystyt laskemaan.
    - Sinun ei tarvitse tehdä vain yhtä liikettä vaan voit koota **100 toistoa** täysin vapaasti eri lihaksia rasittavista liikkeistä (Esimerkiksi 20 vatsalihasrutistusta, 10 punnerrusta, 20 selkälihasliikettä ja 50 haara-perushyppyä)
    - Sinun ei myöskään tarvitse tehdä 100 toistoa yksin vaan voit ottaa jonkun perheenjäsenen kaveriksesi ja tehdä hänen kanssaan yhdessä nuo vaaditut 100 liikettä (*Tätä mahdollisuutta kannattaa soveltaa luovasti, esimerkiksi vanhempi tekee 50 ja lapsi 50 toistoa tai sitten ehkäpä vanhempi tekee 10 ja lapsi 90 toistoa* ☺)
    - Merkitse oheiseen tuloskorttiin (tai mihin tahansa paperille) päivämäärä ja lihaskuntoliikkeiden yhteismäärä kaikilta niiltä päiviltä, joina tuo vaadittu 100 toistoa täyttyy. Kun näitä päiviä kertyy vähintään 20, pääset osallistumaan kampanjaamme.

Palauta tuloskorttisi yhteystiedoillasi varustettuna Ylämaan kirjastoon 5.6. mennessä. Kaikki määräaikaan palautetut ja minimivaatimuksiin yltävät tuloskortit osallistuvat kivojen tavarapalkintojen arvontaan!

Jos osallistut kumpaankin kampanjaan, voit palauttaa kaksi erillistä tuloskorttia. Jos teet lihaskuntoliikkeet jonkun toisen kanssa yhteisesti, palautatte niistä vain yhden tuloskortin. *Osallistuminen ei edellytä Ylämaan Pyrkijöiden jäsenyyttä.*

Lihaskuntoliikkeet:

PVM:										
KPL:										

PVM:										
KPL:										

PVM:										
KPL:										

Nimi / nimet: _____ Puh.nro: _____

Kilometrit (1 ruutu= 1 km)

Nimi: _____ Puh.nro: _____