

Hazırlanalım

☀️ Sağlıklı yaşam için hangi sporları yaptığınızı arkadaşlarınızla paylaşınız. Sağlıklı yaşam için yürüyorum, koşuyorum, kültür-fizik hareketleri yapıyorum, yüzüyorum ve bisiklete biniyorum.

☀️ Aşağıda T.C. Sağlık Bakanlığının “Örnek Yürüyüş Programı” verilmiştir. Bu programı inceleyerek program hakkındaki düşüncelerinizi söyleyiniz.

	ISINMA	TEMPOLU YÜRÜYÜŞ	SOĞUMA	TOPLAM ZAMAN
1. Hafta	Yavaş 5 dakika	Hareketli 5 dakika	Yavaş 5 dakika	15 dakika
2. Hafta	Yavaş 5 dakika	Hareketli 8 dakika	Yavaş 5 dakika	18 dakika
3. Hafta	Yavaş 5 dakika	Hareketli 11 dakika	Yavaş 5 dakika	21 dakika
4. Hafta	Yavaş 5 dakika	Hareketli 14 dakika	Yavaş 5 dakika	24 dakika
5. Hafta	Yavaş 5 dakika	Hareketli 17 dakika	Yavaş 5 dakika	27 dakika
6. Hafta	Yavaş 5 dakika	Hareketli 20 dakika	Yavaş 5 dakika	30 dakika
7. Hafta	Yavaş 5 dakika	Hareketli 23 dakika	Yavaş 5 dakika	33 dakika

