

**SYDÄMEN OHITUSLEIKKAUKSESTA TOIPUVAN KESTÄVYYSHARJOITTELU**

Kardiorespiratorinen suorituskyky >5 MET						
Viikko	% sykereservistä	syketaso harjoituksessa yli leposykkeen	tavoiterasitustasolla /päivä (min)	liikkumiskerran pituus (min)	liikkumiskertojen määrä/päivä	harjoituskertoja viikossa
1		20-30	15-20	3-5	3-4	päivittäin
2		20-30	20-30	7-10	3	6-7
3		20-30	20-30	10-15	2	6-7
4		20-30	30-40	15-20	2	6-7
5		30-40	30-50	15-25	1-2	6-7
6		30-40	30-60	15-30	1-2	6-7
7		30-40	30-60	15-30	1	6-7
8		30-40	30-60	15-30	1-2	6-7
9-10	60-75		30-60	20-35	1-2	5-7
11-12	60-80		30-60	25-40	1-2	4-7

Kardiorespiratorinen suorituskyky < 5 MET						
Viikko	% sykereservistä	syketaso harjoituksessa yli leposykkeen	tavoiterasitustasolla /päivä (min)	liikkumiskerran pituus (min)	liikkumiskertojen määrä/päivä	harjoituskertoja viikossa
1		20-30	10-15	3-5	3-4	päivittäin
2		20-30	12-20	5-7	3	päivittäin
3		20-30	15-25	7-10	3	päivittäin
4		20-30	20-30	10-15	2	6-7
5		30-40	25-40	12-20	1-2	6-7
6		30-40	30-40	15-20	1-2	6-7
7		30-40	30-50	20-25	1-2	6-7
8		30-40	30-60	20-30	1-2	6-7
9-10	50-60		30-60	25-35	1-2	5-7
11-12	50-60		30-60	30-40	1-2	4-7