



JYVÄSKYLÄN YLIOPISTO
UNIVERSITY OF JYVÄSKYLÄ

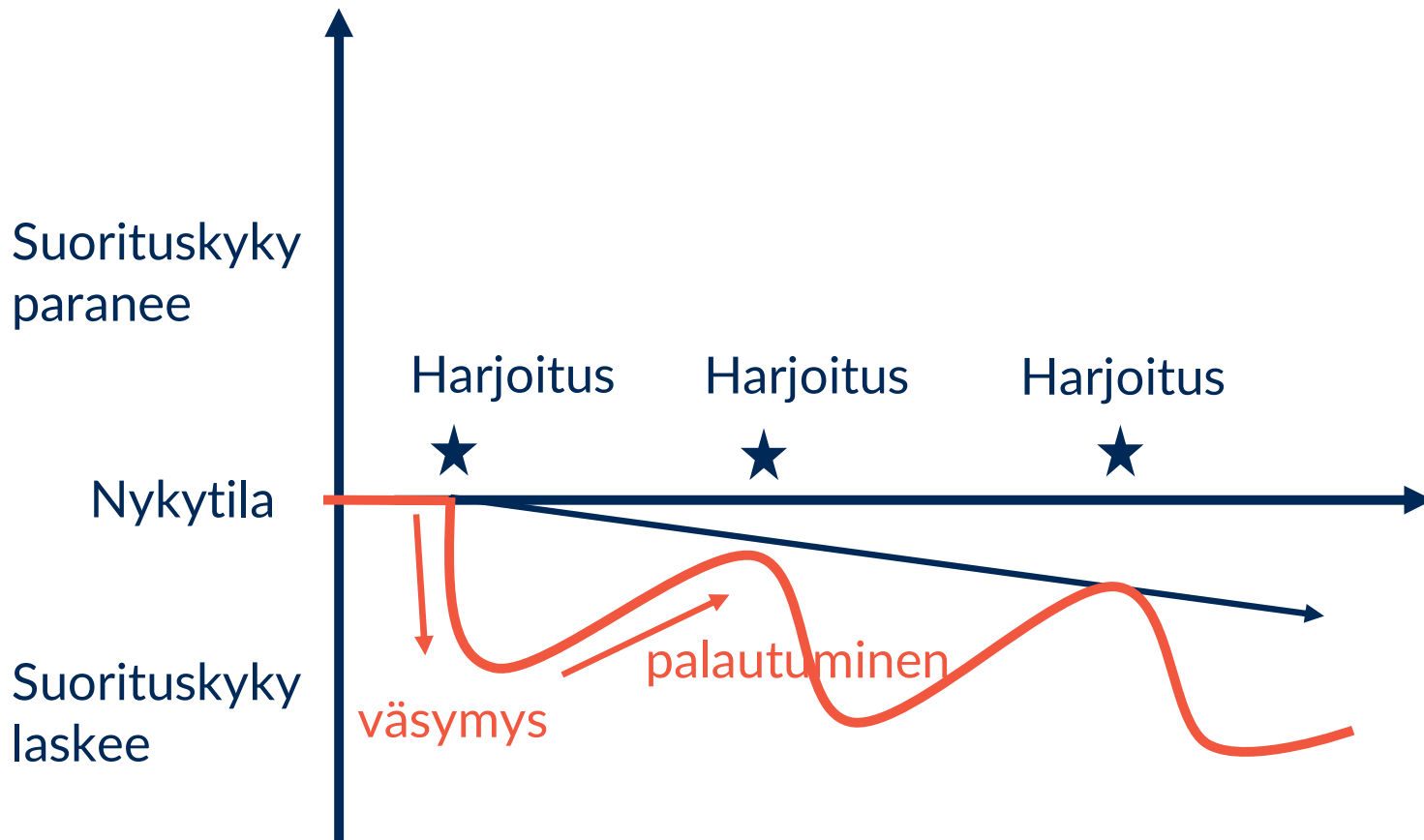
Fyysinen kunto – missä olet, minne menet?

Laura Karavirta,
Liikuntatieteiden tohtori

***Nykytilan selvittäminen
on lähtökohta muutokselle***



Ylikuormitus





Superkompensaatio

