



# **VARUSMIESPALVELUKSEN ALOITTAVIEN MIESTEN FYYSISEN TOIMINTAKYKVIYN TILASTOT 1975-2020**

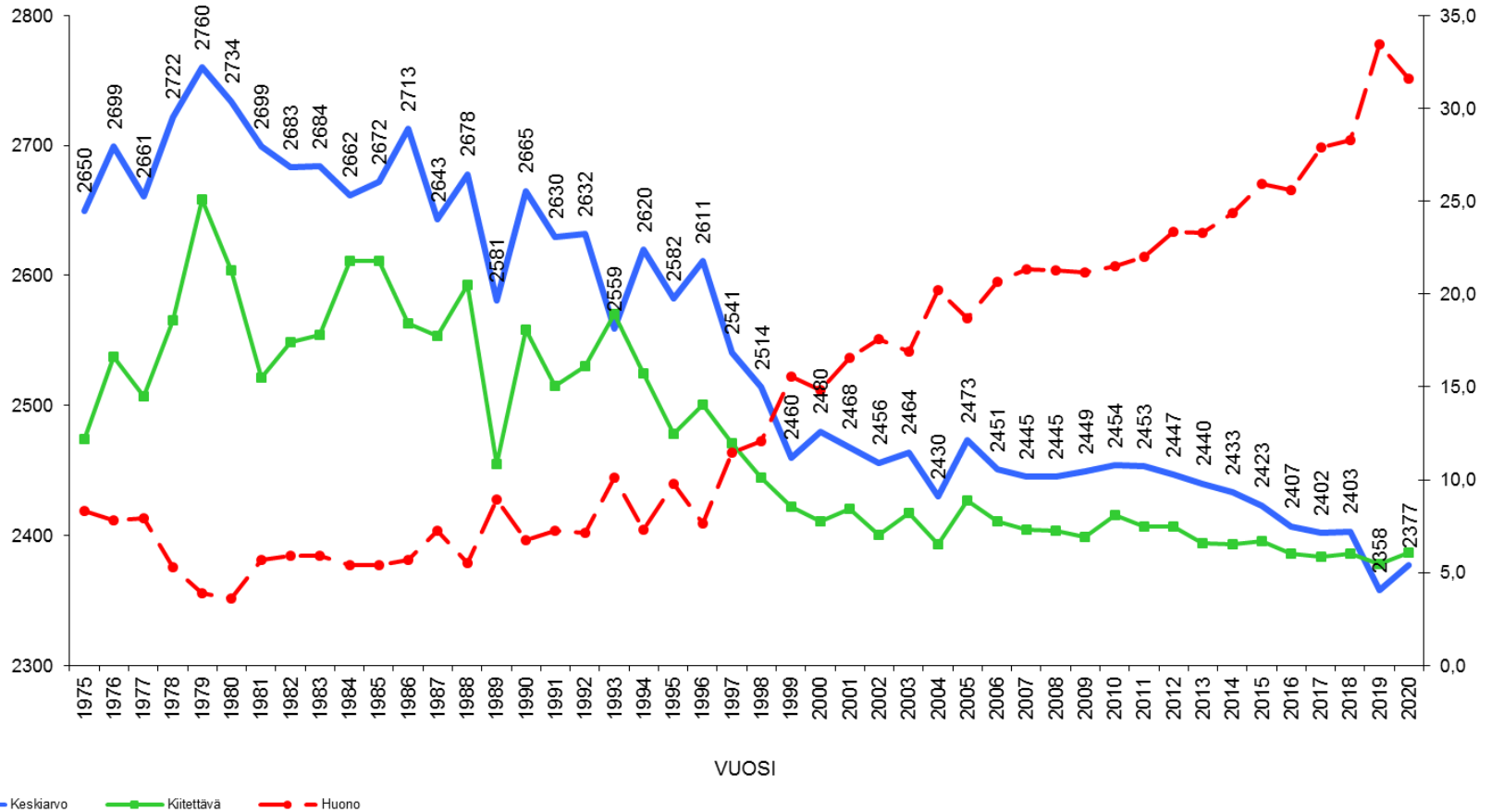




# Varusmiespalveluksen aloittaneiden miesten kestävyyskunto vuosina 1975-2020

JUOKSUMATKA  
12 MIN (m)

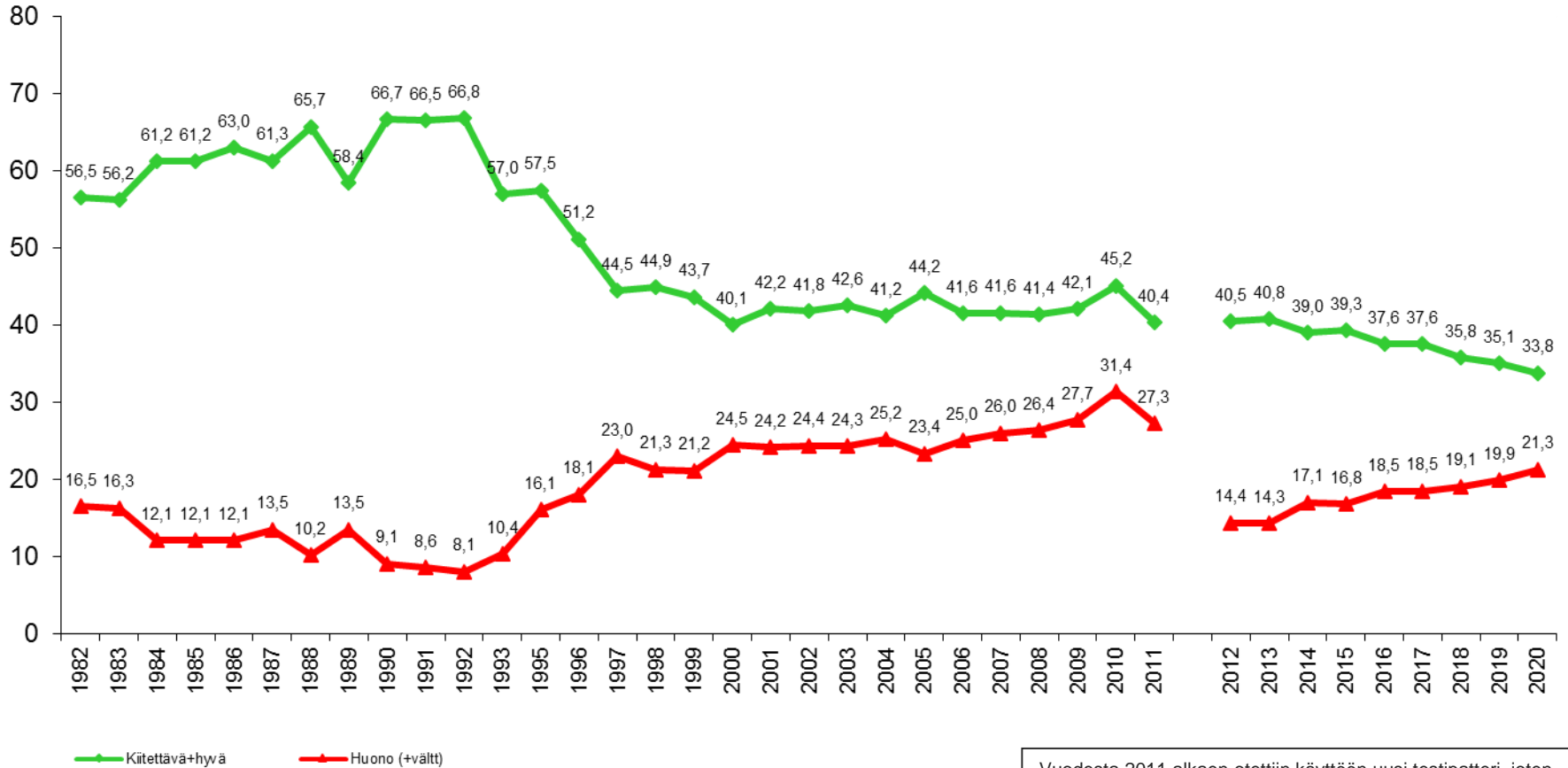
JAKAUMA (%)





# Varusmiespalveluksen aloittaneiden miesten lihaskunto vuosina 1982-2020

LIHASKUNTOINDEKSI  
JAKAUMA (%)

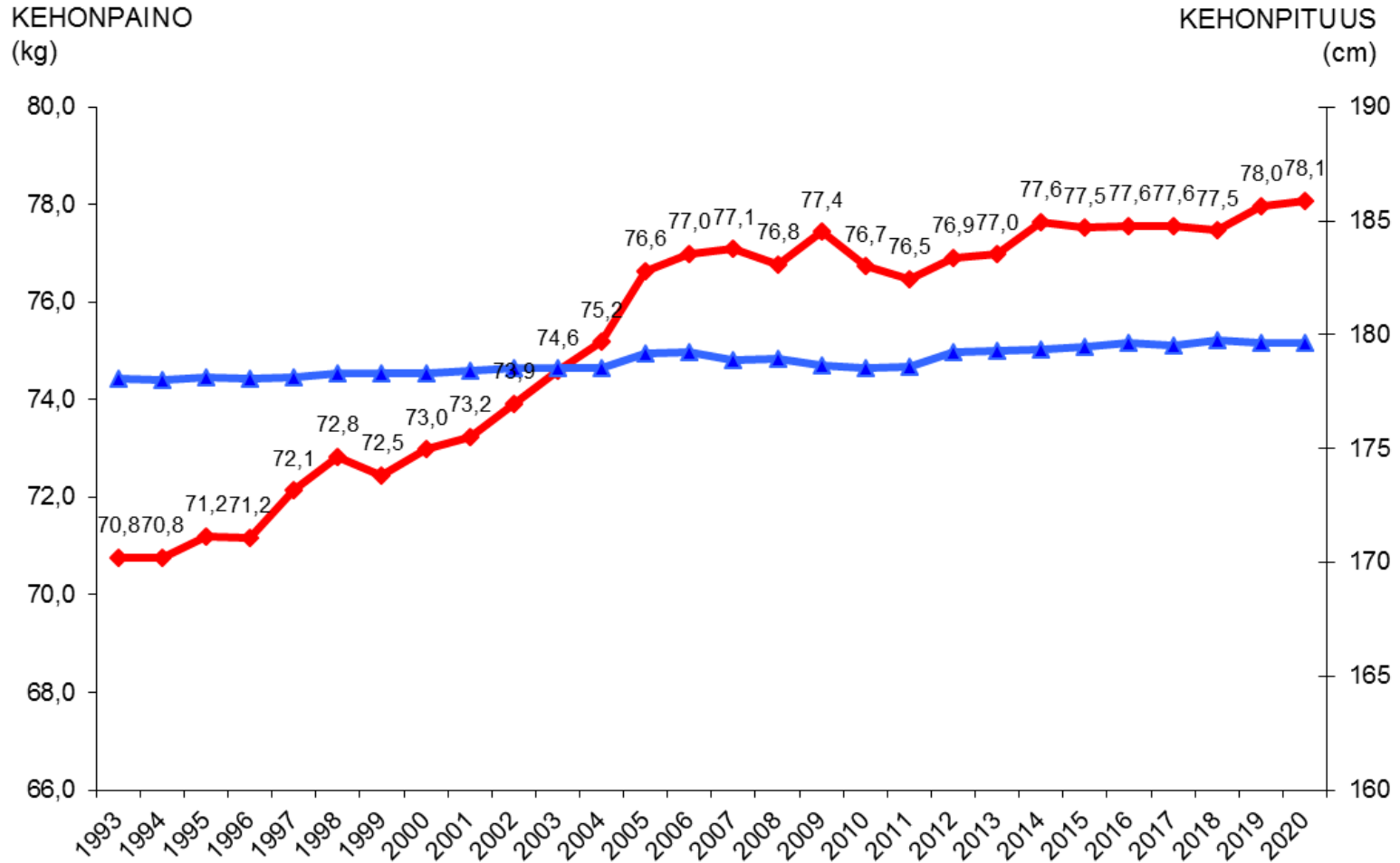


Vuodesta 2011 alkaen otettiin käyttöön uusi testipatteri, joten tulokset eivät ole täysin vertailukelpoisia tätä aiempiin vuosiin





# Varusmiespalveluksen aloittaneiden miesten pituus ja paino vuosina 1993-2020





# MARSMARS.fi

## TREENIOHJELMAT



1

LATAA ILMAINEN  
MARSMARS  
SOVELLUSKAUPASTA



2

OTA KÄYTTÖÖSI  
SINULLE SOPIVA  
TREENIOHJELMA



3

ALOITA  
NOUSUJOHTEINEN  
HARJOITTELU

