



OHJELMA 1, HCM-TAVOITEAIKA (4.30–5.30)

RAUHASSA LIIKKEELLE, TERVEENÄ MAALIIN

Tämä ohjelma sopii sinulle, joka:

- Haluat harjoitella kolme-neljä kertaa viikossa kevyitä lenkkejä
- Olet liikkunut säännöllisesti muutamia kertoja viikossa. Tähtääät mahdollisesti ensimmäiselle maratonillesi.
- Huomioitavia asioita:
 - Ohjelmassa pyritään ensimmäisten 6 viikon aikana totuttamaan jalat juoksuharjoitteluun rauhassa ja nousujohteisesti ja siten välttämään aloittelijoille tyypillisiä jalkavaivoja
 - Ohjelma on 30 viikon mittainen. Jos aloitat harjoittelun esimerkiksi 21 viikkoa ennen tapahtumaa, noudat ohjelmaa alusta alkaen viikolle 18 asti ja sen jälkeen siirry valmistautumisjaksolle (viimeinen 3 viikkoa).
 - Jos teet merkittävästi muuta liikuntaa juoksun lisäksi, käytä omaa harkintaasi:
 - Osan kevyistä lenkeistä voi korvata muulla kevyellä liikunnalla, mutta juostakin pitää, jotta jalkasi tottuvat
 - Jos teet tehokkaampia treenejä esim. ryhmäliikunnassa, muista myös palautuminen
 - Kuuntele kehoasi. Jos jalkasi kipeytyvät, älä tee treenejä väkisin ohjelman mukaan vaan lepää, kunnes jalat tuntuvat taas hyviltä.
 - Ole erityisen tarkkana, jos lähdet tekemään ohjelman neljättä viikkotreeniä
 - Peruslenkkien (vauhti tasolla 1–2) aikana voit hyvin kävellä 1-2 minuutin pätkiä ja näin pitää huolen, että rasiustaso pysyy maltillisena
 - Jos sinulla on tiedossa jokin aiempi vamma tai ongelma-alue, kannattaa harkita osaavan lääkärin tai fysioterapeutin puoleen kääntymistä ennen harjoittelun aloittamista.
 - Älä kiirehdi ohjelmassa eteenpäin, varsinkaan alussa. Kun maltat totutella juoksemiseen rauhassa, ennätät ohjelman loppupuolella juosta vielä aivan riittävästi.
 - 6 viikon jälkeen juoksumäärä lisääntyy, seuraa kehosi reaktiota tarkasti myös tässä vaiheessa ja kevennä harjoittelua tarvittaessa.
 - Ohjelman viikkorytmi on esimerkki, voit vaihtaa harjoitusten paikkaa itsellesi sopiville päiville. Pyri kuitenkin pitämään välipäiviä treenipäivien välissä, jotta annat kehollesi aikaa sopeutua juoksuun.
 - Ohjelmien terminologiaa: Rullaus: n. 80–90% maksimivauhdista. Rentoa, mutta vauhdikkaampaa juoksua. Alustan pitää olla pitävä. Jos et löydä pitävää alustaa, jätä rullaukset väliin. Palautuksena kävely takaisin lähtöpaikalle.

	Ma	Ti	Ke	To	Pe	La	Su
Totuttelujakso vko 1		60min sauvakävely tai muu liikunta, esim. kuntosalilla, jota ennen 10-20min verryttely, jos jalat tuntuvat hyviltä		40min juoksu tai juoksu/kävely Juoksu vauhti Taso 1-2			60-80min yhdistelmälenkki juoksu+kävely (esim 3min juoksua + 2min kävelyä) Juoksu vauhti Taso 1-2



OHJELMA 1, HCM-TAVOITEAIKA (4.30–5.30)

RAUHASSA LIIKKEELLE, TERVEENÄ MAALIIN

Totuttelujakso vko 2	60min sauvakävely tai muu liikunta, esim. kuntosali, jota ennen 10-20min verryttely, jos jalat tuntuvat hyviltä	40min juoksu tai juoksu/kävely Juoksuvauhti Taso 1	60-80min yhdistelmälenkki juoksu+kävely (esim 3min juoksua + 2min kävelyä) Juoksuvauhti Taso 1-2
kevyt viikko vko 3	kevyt viikko: 1-3 lenkkiä oman tuntuman mukaan Tavoitteena saada lihakset tuntumaan levänneiltä <i>Esim. Ti 40min kevyt juoksu+ 15min lihaskunto</i>		Su 60min yhdistelmälenkki juoksu+kävely (3min juoksua + 2min kävelyä) tai juoksu Juoksuvauhti Taso 1-2

	Ma	Ti	Ke	To	Pe	La	Su
Treenijakso 1 vko 4		40min sauvakävely tai muu liikunta, esim. kuntosali, jota ennen 15-20min verryttely, jos jalat tuntuvat hyviltä		30-40min juoksu Juoksuvauhti Taso 1-2		<i>Mahdollinen 4. treeni: 40min sauvakävely/hiihto</i>	60-80min juoksu, tarvittaessa kävelypätkiä sykkeen tasaamiseksi Taso 1-2
Treenijakso 1 vko 5		40min sauvakävely tai muu liikunta, esim. kuntosali, jota ennen 15-20min verryttely, jos jalat tuntuvat hyviltä		30-40min juoksu Juoksuvauhti Taso 1-2		<i>Mahdollinen 4. treeni: 40min sauvakävely/hiihto</i>	60-80min juoksu, tarvittaessa kävelypätkiä sykkeen tasaamiseksi Taso 1-2
kevyt viikko vko 6		kevyt viikko: 1-3 lenkkiä oman tuntuman mukaan Tavoitteena saada lihakset tuntumaan levänneiltä					



OHJELMA 1, HCM-TAVOITEAIKA (4.30–5.30)

RAUHASSA LIIKKEELLE, TERVEENÄ MAALIIN

Treenijakso 2 vko 7		30min juoksu Taso 1-2 + 3x60m rullaus + lihaskunto 15min		30-40min kevyt juoksu Taso 1-2+ lihaskunto 15min		<i>Mahdollinen 4. treeni: 40min sauvakävely/hiihto</i>	70-90min juoksu, tarvittaessa kävelypätkiä sykkeen tasaamiseksi Taso 1-2
		30min juoksu Taso 1-2 + 3x60m rullaus + lihaskunto 15min		40min kevyt juoksu Taso 1-2+ lihaskunto 15min		<i>Mahdollinen 4. treeni: 15-25min verryttelylenkki Taso 1-2/ hiihto 40min</i>	70-90min juoksu, tarvittaessa kävelypätkiä sykkeen tasaamiseksi Taso 1-2
kevyt viikko vko 9		kevyt viikko: 1-3 lenkkiä oman tuntuman mukaan Tavoitteena saada lihakset tuntumaan levänneiltä					
	Ma	Ti	Ke	To	Pe	La	Su
Treenijakso 3 vko 10		40min juoksu Taso 1-2 + 3x60m rullaus + lihaskunto 15min		40min kevyt juoksu Taso 1-2+ lihaskunto 15min		<i>Mahdollinen 4. treeni: 40min sauvakävely/hiihto 40min</i>	80-100min juoksu, tarvittaessa kävelypätkiä sykkeen tasaamiseksi Taso 1-2
		40min juoksu Taso 1-2 + 3x60m rullaus + lihaskunto 15min		40min kevyt juoksu Taso 1+ lihaskunto 15min		<i>Mahdollinen 4. treeni: 20-30min verryttelylenkki Taso 1-2</i>	80-100min juoksu, tarvittaessa kävelypätkiä sykkeen tasaamiseksi Taso 1-2
kevyt viikko vko 12		kevyt viikko: 1-3 lenkkiä oman tuntuman mukaan Tavoitteena saada lihakset tuntumaan levänneiltä					



OHJELMA 1, HCM-TAVOITEAIKA (4.30–5.30)

RAUHASSA LIIKKEELLE, TERVEENÄ MAALIIN

Treenijakso 4 vko 13		40min juoksu Taso 1-2 + 3x60m rullaus + lihaskunto 15min		40min kevyt juoksu Taso 1-2 + lihaskunto 15min		<i>Mahdollinen 4. treeni: 20-30min verryttelylenkki Taso 1-2</i>	80-100min juoksu, tarvittaessa kävelypätkiä sykkeen tasaamiseksi Taso 1-2
		40min juoksu Taso 1-2 + 3x60m rullaus + lihaskunto 15min		40min kevyt juoksu Taso 1-2+ lihaskunto 15min		<i>Mahdollinen 4. treeni: 20-30min verryttelylenkki Taso 1-2</i>	80-100min juoksu, tarvittaessa kävelypätkiä sykkeen tasaamiseksi Taso 1-2
kevyt viikko vko 15		kevyt viikko: 1-3 lenkkiä oman tuntuman mukaan Tavoitteena saada lihakset tuntumaan levänneiltä					
	Ma	Ti	Ke	To	Pe	La	Su
Treenijakso 5 vko 16		40min juoksu Taso 1-2 + 3x60m rullaus + lihaskunto 15min		40-50min kevyt juoksu Taso 1-2+ lihaskunto 15min		<i>Mahdollinen 4. treeni: 40min sauvakävely</i>	80-100min juoksu, tarvittaessa kävelypätkiä sykkeen tasaamiseksi Taso 1-2
		40min juoksu Taso 1-2 + 3x60m rullaus + lihaskunto 15min		40-50min kevyt juoksu Taso 1-2+ lihaskunto 15min		<i>Mahdollinen 4. treeni: 30min verryttelylenkki Taso 1</i>	Ensimmäinen maratonin erikoisharjoitus: 120-140min juoksu, Taso 1-2
kevyt viikko vko 18		kevyt viikko: 1-3 lenkkiä oman tuntuman mukaan Tavoitteena saada lihakset tuntumaan levänneiltä					



OHJELMA 1, HCM-TAVOITEAIKA (4.30–5.30)

RAUHASSA LIIKKEELLE, TERVEENÄ MAALIIN

Treenijakso 6 vko 19	40min juoksu Taso 1-2 + 3x60m rullaus + lihaskunto 15min		40-50min kevyt juoksu Taso 1-2+ lihaskunto 15min	<i>Mahdollinen 4. treeni: 30min verryttelylenkki Taso 1-2</i>	80-100min juoksu, tarvittaessa kävelypätkiä sykkeen tasaamiseksi Taso 1-2
Treenijakso 6 vko 20	40min juoksu Taso 1 -2+ 3x60m rullaus + lihaskunto 15min		40-50min kevyt juoksu Taso 1-2+ lihaskunto 15min	<i>Mahdollinen 4. treeni: 30min verryttelylenkki Taso 1-2</i>	100-120min juoksu, tarvittaessa kävelypätkiä sykkeen tasaamiseksi Taso 1-2
kevyt viikko vko 21	kevyt viikko: 1-3 lenkkiä oman tuntuman mukaan Tavoitteena saada lihakset tuntumaan levänneiltä				
Treenijakso 6 vko 22	40min juoksu Taso 1-2 + 3x60m rullaus + lihaskunto 15min		40-50min kevyt juoksu Taso 1-2+ lihaskunto 15min	<i>Mahdollinen 4. treeni: 30min verryttelylenkki Taso 1-2</i>	80-100min juoksu, tarvittaessa kävelypätkiä sykkeen tasaamiseksi Taso 1-2
Treenijakso 6 vko 23	40min juoksu Taso 1-2 + 3x60m rullaus + lihaskunto 15min		40-50min kevyt juoksu Taso 1-2+ lihaskunto 15min	<i>Mahdollinen 4. treeni: 30min verryttelylenkki Taso 1-2</i>	Toinen maratonin erikoisharjoitus: 120-140min juoksu, Taso 1-2



OHJELMA 1, HCM-TAVOITEAIKA (4.30–5.30)

RAUHASSA LIIKKEELLE, TERVEENÄ MAALIIN

kevyt viikko vko 24		kevyt viikko: 1-3 lenkkiä oman tuntuman mukaan Tavoitteena saada lihakset tuntumaan levänneiltä					
	Ma	Ti	Ke	To	Pe	La	Su
Treenijakso 7 vko 25		40min juoksu Taso 1-2 + 3x60m rullaus + lihaskunto 15min		40-50min kevyt juoksu Taso 1-2 + lihaskunto 15min		<i>Mahdollinen 4. treeni: 30min verryttelylenkki Taso 1-2</i>	80-100min juoksu, tarvittaessa kävelypätkiä sykkeen tasaamiseksi Taso 1-2
Treenijakso 7 vko 26		40min juoksu Taso 1-2 + 3x60m rullaus + lihaskunto 15min		40-50min kevyt juoksu Taso 1-2 + lihaskunto 15min		<i>Mahdollinen 4. treeni: 30min verryttelylenkki Taso 1-2</i>	Kolmas maratonin erikoisharjoitus: 120-140min juoksu, Taso 1-2
kevyt viikko vko 27		kevyt viikko: 1-3 lenkkiä oman tuntuman mukaan Tavoitteena saada lihakset tuntumaan levänneiltä					
Valmistautumis- jakso vko 28		40min juoksu Taso 1-2 + 3x60m rullaus + lihaskunto 15min		40-50min kevyt juoksu Taso 1-2 + lihaskunto 15min			70-90min juoksu, tarvittaessa kävelypätkiä sykkeen tasaamiseksi Taso 1-2



OHJELMA 1, HCM-TAVOITEAIKA (4.30–5.30)

RAUHASSA LIIKKEELLE, TERVEENÄ MAALIIN

Valmistautumis- jakso vko 29		30min verryttelylenkki Taso 1-2 + 3x100m rullaus + lihaskunto 15min		30-45min kevyt juoksu Taso 1-2			60min juoksu Taso 1-2
Valmistautumis- jakso vko 30		30min verryttelylenkki Taso 1-2 + 3x100m rullaus + kevyt lihaskunto 15min		perjantai: Shake Out Run 20min (verryttelylenkki+ 3x100m rullaus)		Lauantai: Helsinki City Marathon	