

OHJELMA 2, HCM TAVOITEAIKA (3.45–4.30)

NOUSUJOHTEISELLA TREENILLÄ KOHTI MARATONIA

Tämä ohjelma sopii sinulle, joka:

- Haluat harjoitella kolme kertaa viikossa ja haluat harjoitteluun mukaan myös vauhtikestävyysharjoituksen
- Olet juossut säännöllisesti muutamia kertoja viikossa ja takana on jo useampi puolimaraton. Tähtäät mahdollisesti ensimmäiselle maratonillesi.
- **Huomioitavia asioita:**
- Tavoitteena on päästä ensimmäisen 6 viikon aikana nousujohteisesti liikkeelle ja sen jälkeen tehdä monipuolisia ja tehokkaitakin harjoituksia mukavan puolimaraton-tuloksen saavuttamiseksi.
- Ohjelma on 30 viikon mittainen. Jos aloitat harjoittelun esimerkiksi 21 viikkoa ennen tapahtumaa, noudata 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.
- Peruslenkkien (vauhti tasolla 1-2) aikana voit hyvin kävellä 1-2 minuutin pätkiä ja näin pitää huolen, että raskustaso pysyy maltillisena
- Jos sinulla on tiedossa jokin aiempi vamma tai ongelma-alue, kannattaa harkita osaavan lääkärin tai fysioterapeutin puoleen kääntymistä ennen harjoittelun aloittamista.
- 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 | | Muu liikunta, esim kuntosali (tai kotona tehtävä lihaskunto), jota ennen 10-20min verryttely | | 30min juoksu Juoksuvahti Taso 1-2 | | | 50-60min kevyt juoksu, tarvittaessa kävelypätkiä sykkeen tasaamiseksi Taso 1-2 |

OHJELMA 2, HCM TAVOITEAIKA (3.45–4.30)

NOUSUJOHTEISELLA TREENILLÄ KOHTI MARATONIA

| | | | |
|-----------------------------|---|---------------------------------------|---|
| Totuttelujakso vko 2 | Muu liikunta, esim kuntosali (tai kotona tehtävä lihaskunto), jota ennen 10-20min verryttely | 30min juoksu Juoksuvauhti Taso 1-2 | 60-80min juoksu, tarvittaessa kävelypätkiä sykkeen tasaamiseksi Taso 1-2 |
| kevyt viikko vko 3 | kevyt viikko: 1-3 lenkkiä oman tuntuman mukaan Tavoitteena saada lihakset tuntumaan levänneiltä Esim. Ti 30min kevyt juoksu+ 15min lihaskunto | | Su 60min kevyt juoksu (tarvittaessa kävelypätkiä) |

| | Ma | Ti | Ke | To | Pe | La | Su |
|----------------------------|---|--|----|---|----|----|---|
| Treenijakso 1 vko 4 | | 20-30min kiihtyvä lenkki alussa Taso 1-2, viimeiset 5min Taso 3 + 15min lihaskunto | | 30-40min juoksu Taso 1-2 + 3x60m rullaus+ 15min lihaskunto | | | 60-80min juoksu, tarvittaessa kävelypätkiä sykkeen tasaamiseksi Taso 1-2 |
| Treenijakso 1 vko 5 | | 20-30min kiihtyvä lenkki alussa Taso 1-2, viimeiset 5min Taso 3 + 15min lihaskunto | | 30-40min juoksu Taso 1-2 + 3x60m rullaus + 15min lihaskunto | | | 60-80min juoksu Taso 1-2 |
| kevyt viikko vko 6 | kevyt viikko: 1-3 lenkkiä oman tuntuman mukaan Tavoitteena saada lihakset tuntumaan levänneiltä | | | | | | |

OHJELMA 2, HCM TAVOITEAIKA (3.45–4.30)

NOUSUJOHTEISELLA TREENILLÄ KOHTI MARATONIA

| | | | | | | |
|-------------------------|--|----|--|----|----|------------------------------|
| Treenijakso 2 vko 7 | 10min verryttely + 2x 6min Vauhtikestävyys / 90s palautus (Taso 3) + 10min verryttely | | 30-40min kevyt lenkki Taso 1-2 + 3x60m rullaus + 15min lihaskunto | | | 70-90min juoksu Taso 1-2 |
| | 30min kiihtyvä lenkki alussa Taso 1, lopussa Taso 3 | | 40min kevyt lenkki Taso 1-2 + 3x60m rullaus + 15min lihaskunto | | | 70-90min juoksu 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 |
| Treenijakso 3 vko 10 | 10min verryttely + 3x 6min Vauhtikestävyys / 90s palautus (alussa Taso 3, viimeinen Taso 4) + 10min verryttely | | 40min juoksu Taso 1-2 + 3x60m rullaus + 15min lihaskunto | | | 80-100min juoksu Taso 1-2 |
| | 30-40min kiihtyvä lenkki alussa Taso 1, lopussa Taso 3 | | 40min juoksu Taso 1-2 + 3x60m rullaus + 15min lihaskunto | | | 80-100min juoksu Taso 1-2 |
| Treenijakso 3 vko 11 | | | | | | |

OHJELMA 2, HCM TAVOITEAIKA (3.45–4.30)

NOUSUJOHTEISELLA TREENILLÄ KOHTI MARATONIA

| | | | | | | |
|---------------------------------|---|---|---|--|------------------------------|------------------------------|
| kevyt viikko vko 12 | kevyt viikko: 1-3 lenkkiä oman tuntuman mukaan Tavoitteena saada lihakset tuntumaan levänneiltä | | | | | |
| | Treenijakso 4 vko 13 | 10min verryttely + 3x 6min Vauhtikestävyys / 90s palautus (alussa Taso 3, viimeinen Taso 4) + 10min verryttely | | 40-50min kevyt lenkki Taso 1-2 + 4x60m rullaus + 15min lihaskunto | | 80-100min juoksu Taso 1-2 |
| Treenijakso 4 vko 14 | 30-40min kiihtyvä lenkki alussa Taso 1, lopussa Taso 3 | | 40-50min kevyt lenkki Taso 1-2+ 4x60m rullaus + 15min lihaskunto | | 80-100min juoksu 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 |
| Treenijakso 5 vko 16 | 10min verryttely + 3x 6min Vauhtikestävyys / 90s palautus (alussa Taso 3, viimeinen Taso 4) + 10min verryttely | | 40-50min kevyt lenkki Taso 1-2+ 4x60m rullaus + 15min lihaskunto | | La | Su |
| | | | | | | 80-100min juoksu Taso 1-2 |

OHJELMA 2, HCM TAVOITEAIKA (3.45–4.30)

NOUSUJOHTEISELLA TREENILLÄ KOHTI MARATONIA

| | | | | | | |
|---------------------------------|--|--|---|--|--|--|
| Treenijakso 5 vko 17 | 10min verryttely + 20min Taso 2-3 + 10min verryttely | | 50-60min kevyt lenkki Taso 1-2+ 4x60m rullaus + 15min lihaskunto | | | 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 | | | | | |
| Treenijakso 6 vko 19 | 10min verryttely + 3x 6min Vauhtikestävyys / 90s palautus (alussa Taso 3, viimeinen max Taso 4) + 10min verryttely | | 50-60min kevyt lenkki Taso 1-2+ 4x60m rullaus + 15min lihaskunto | | | 80-100min juoksu Taso 1-2 |
| Treenijakso 6 vko 20 | 10min verryttely + 20min Taso 2-3 + 10min verryttely | | 50-60min kevyt lenkki Taso 1-2+ 4x60m rullaus + 15min lihaskunto | | | 100-120min juoksu Taso 1-2 |
| kevyt viikko vko 21 | kevyt viikko: 1-3 lenkkiä oman tuntuman mukaan Tavoitteena saada lihakset tuntumaan levänneiltä | | | | | |

OHJELMA 2, HCM TAVOITEAIKA (3.45–4.30)

NOUSUJOHTEISELLA TREENILLÄ KOHTI MARATONIA

| | | | |
|---------------------------------|---|---|---|
| Treenijakso 6 vko 22 | 10min verryttely + 4x 5min Vauhtikestävyys / 90s palautus (alussa Taso 3, viimeinen max Taso 4) + 10min verryttely | 50-60min kevyt lenkki Taso 1-2+ 4x60m rullaus + 15min lihaskunto | 80-100min juoksu Taso 1-2 |
| Treenijakso 6 vko 23 | 10min verryttely + 20min Taso 2-3 + 10min verryttely | 50-60min kevyt lenkki Taso 1-2+ 4x60m rullaus + 15min lihaskunto | Toinen maratonin erikoisharjoitus: 120-140min juoksu, Taso 1-2 |
| 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 | | 10min verryttely + 4x 5min Vauhtikestävyys / 90s palautus (alussa Taso 3, viimeinen max Taso 4) + 10min verryttely | | 50-60min kevyt lenkki Taso 1-2 + 4x60m rullaus + lihaskunto 15min | | | 80-100min juoksu Taso 1-2 |
| Treenijakso 7 vko 26 | | 10min verryttely + 20min Taso 2-3 + 10min verryttely | | 50-60min kevyt lenkki Taso 1-2 + 4x60m rullaus + lihaskunto 15min | | | Kolmas maratonin erikoisharjoitus: 120-140min juoksu, Taso 1-2 |

OHJELMA 2, HCM TAVOITEAIKA (3.45–4.30)

NOUSUJOHTEISELLA TREENILLÄ KOHTI MARATONIA

| | | | | | |
|---|---|--|--|---|------------------------------------|
| kevyt viikko vko 27 | kevyt viikko: 1-3 lenkkiä oman tuntuman mukaan Tavoitteena saada lihakset tuntumaan levänneiltä | | | | |
| Valmistautumis- jakso vko 28 | 10min verryttely + 4x 5min Vauhtikestävyys / 90s palautus (alussa Taso 3, viimeinen Taso 4) + 10min verryttely | | 50min kevyt lenkki Taso 1-2 + 4x60m rullaus + lihaskunto 15min | | 90-110min kevyt juoksu Taso 1-2 |
| Valmistautumis- jakso vko 29 | 10min verryttely + 3x 5min Vauhtikestävyys / 90s palautus (alussa Taso 3, viimeinen Taso 4) + 10min verryttely | | 40-50min kevyt lenkki Taso 1-2 + 4x60m rullaus + lihaskunto 15min | | 60min kevytjuoksu Taso 1-2 |
| Valmistautumis- jakso vko 30 | 30min verryttelylenkki Taso 1-2 + 3x100m rullaus + kevyt lihaskunto 15min | | perjantai: Shake Out Run tai (to/pe) 20min verryttelylenkki+ 3x100m rullaus | Lauantai: Helsinki City Marathon | |