

## OHJELMA 3, TAVOITTEENA HCM (3.20–3.50)

# MONIPUOLISELLA TREENILLÄ KOHTI MARATONIA - HAASTAVA

### Tämä ohjelma sopii sinulle, joka:

- Haluat harjoitella (kolme-) neljä kertaa viikossa ja haluat harjoitteluun mukaan myös vauhtikestävyysharjoituksen
- Olet juossut aktiivisesti viikoittain, mutta kaipaat harjoitteluusi mukaan rakennetta ja vaihtelevuutta

### Huomioitavia asioita:

- Ohjelman tärkein tavoite on tehdä selvä ero tärkeimpien harjoitusten eli tiistain vauhdikkaamman treenin sekä sunnuntain pitkän rauhallisen lenkin juoksuvauhtien välille.
- Tiistain harjoituksen ei kuulu olla maksimaalisen kova, vaan siitä tulisi jäädä olo, että "olis vielä jaksanut vähän". Tavoitteena ei niinkään ole juosta viikkojen edetessä kovempaa vaan jaksaa samalla tunteella pidempään.
- 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 rasiustaso pysyy maltillisena
- Jos sinulla on tiedossa jokin aiempi vamma tai ongelma-alue, kannattaa harkita osaavan lääkärin tai fysioterapeutin puoleen kääntymistä ennen harjoittelun aloittamista.
- 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
- Ohjelmien viikkorytmi on esimerkki, voit hyvin vaihtaa harjoitusten paikkaa itsellesi parhaiten sopiville päiville. Älä kuitenkaan tee pääharjoituksia peräkkäisinä päivinä.
- Ohjelmien terminologiaa: Rullaus: n. 80-90% maksimivauhdista. Rentoa, mutta vauhdikkaampaa juoksua. Alustan pitää olla pitävä. Jos et löydä pitävää alustaa, jätä rullausket väliin. Palautuksena kävely takaisin lähtöpaikalle.

	Ma	Ti	Ke	To	Pe	La	Su
<b>Totuttelujakso vko 1</b>		40min kevyt juoksu Taso 1-2		40-50min kevyt juoksu Taso 1-2 + 4x60m rullaus+ 20min lihaskunto			60-80min kevyt juoksu Taso 1-2

## OHJELMA 3, TAVOITTEENA HCM (3.20–3.50)

### MONIPUOLISELLA TREENILLÄ KOHTI MARATONIA - HAASTAVA

<b>Totuttelujakso vko 2</b>		30min kevyt juoksu (taso 1-2)+ 10min vauhtikestävyys Taso 2-3		40-50min kevyt juoksu Taso 1-2 + 4x60m rullaus+ 15min lihaskunto			60-80min kevyt juoksu Taso 1-2
<b>kevyt viikko vko 3</b>		<b>kevyt viikko:</b> 2-3 lenkkiä oman tuntuman mukaan Tavoitteena saada lihakset tuntumaan levänneiltä <i>Esim. kevyelle viikolle: Ti 30min kevyt juoksu Taso 1</i>		<i>Esim. kevyelle viikolle: To 40min juoksu Taso 1-2+ 15min lihaskunto</i>			<i>esim. kevyelle viikolle: Su 60min kevyt juoksu Taso 1-2</i>

	Ma	Ti	Ke	To	Pe	La	Su
<b>Treenijakso 1 vko 4</b>		15min verryttely + 3x 6min Vauhtikestävyys / 90s palautus (alussa Taso 3, lopussa Taso 4) + 10min verryttely		40min kevyt juoksu Taso 1-2 + 3x60m rullaus+ 15min lihaskunto		<i>Mahdollinen 4. treeni: 30min kevyt lenkki Taso 1+ 15min lihaskunto</i>	70-90min kevyt juoksu Taso 1-2
<b>Treenijakso 1 vko 5</b>		15min verryttely + 20min Vauhtikestävyys Taso 2-3 + 10min verryttely		40min kevyt juoksu Taso 1-2 + 3x60m rullaus + 15min lihaskunto		20-30min kevyt lenkki Taso 1+ 15min lihaskunto	70-90min kevyt juoksu Taso 1-2
<b>kevyt viikko vko 6</b>		<b>kevyt viikko:</b> 2-3 lenkkiä oman tuntuman mukaan Tavoitteena saada lihakset tuntumaan levänneiltä					

## OHJELMA 3, TAVOITTEENA HCM (3.20–3.50)

### MONIPUOLISELLA TREENILLÄ KOHTI MARATONIA - HAASTAVA

Treenijakso 2 vko 7	15min verryttely + 3-4x 6min Vauhtikestävyys / 90s palautus (alussa Taso 3, lopussa Taso 4) + 10min verryttely		30-40min kevyt juoksu Taso 1-2 + 3x60m rullaus + 15min lihaskunto		<i>Mahdollinen 4. treeni: 30min kevyt lenkki Taso 1+ 15min lihaskunto</i>	80-100min kevyt juoksu Taso 1-2
	15min verryttely + 20min Vauhtikestävyys Taso 2-3 + 10min verryttely		30-40min kevyt lenkki Taso 1-2 + 3x60m rullaus + 15min lihaskunto		30min kevyt juoksu Taso 1+ 15min lihaskunto	80-100min kevyt juoksu Taso 1-2
kevyt viikko vko 9	<b>kevyt viikko:</b> 2-3 lenkkiä oman tuntuman mukaan Tavoitteena saada lihakset tuntumaan levänneiltä					
	Ma	Ti	Ke	To	Pe	La
Treenijakso 3 vko 10	15min verryttely + 3-4x 6min Vauhtikestävyys / 90s palautus (alussa Taso 3, lopussa Taso 4) + 10min verryttely		40min juoksu Taso 1-2 + 3x60m rullaus + 15min lihaskunto		<i>Mahdollinen 4. treeni: 30min kevyt lenkki Taso 1+ 15min lihaskunto</i>	80-100min kevyt juoksu Taso 1-2
	15min verryttely + 25min Vauhtikestävyys Taso 2-3 + 10min verryttely		340min juoksu Taso 1-2 + 3x60m rullaus + 15min lihaskunto		30min kevyt juoksu Taso 1+ 15min lihaskunto	80-100min kevyt juoksu Taso 1-2
Treenijakso 3 vko 11	<b>kevyt viikko:</b> 2-3 lenkkiä oman tuntuman mukaan Tavoitteena saada lihakset tuntumaan levänneiltä					
kevyt viikko vko 12	<b>kevyt viikko:</b> 2-3 lenkkiä oman tuntuman mukaan Tavoitteena saada lihakset tuntumaan levänneiltä					

## OHJELMA 3, TAVOITTEENA HCM (3.20–3.50)

### MONIPUOLISELLA TREENILLÄ KOHTI MARATONIA - HAASTAVA

Treenijakso 4 vko 13		15min verryttely + 4x 6min Vauhtikestävyys / 90s palautus (alussa Taso 3, lopussa Taso 4) + 10min verryttely		30-40min kevyt lenkki Taso 1-2 + 4x60m rullaus + 15min lihaskunto		30min kevyt juoksu Taso 1+ 15min lihaskunto	80-100min kevyt juoksu Taso 1-2
		15min verryttely + 25min Vauhtikestävyys Taso 2-3 + 10min verryttely		30-40min kevyt lenkki Taso 1-2+ 4x60m rullaus + 15min lihaskunto		30min kevyt juoksu Taso 1+ 15min lihaskunto	100-120min kevyt juoksu Taso 1-2
kevyt viikko vko 15		<b>kevyt viikko:</b> 2-3 lenkkiä oman tuntuman mukaan Tavoitteena saada lihakset tuntumaan levänneiltä					
	Ma	Ti	Ke	To	Pe	La	Su
Treenijakso 5 vko 16		15min verryttely + 4x 6min Vauhtikestävyys / 90s palautus (alussa Taso 3, lopussa Taso 4) + 10min verryttely		30-40min kevyt lenkki Taso 1-2+ 4x60m rullaus + 15min lihaskunto		30min kevyt juoksu Taso 1+ 15min lihaskunto	80-100min kevyt juoksu Taso 1-2
		15min verryttely + 30min Vauhtikestävyys Taso 2-3 + 10min verryttely		30-40min kevyt lenkki Taso 1-2+ 4x60m rullaus + 15min lihaskunto		30min kevyt juoksu Taso 1+ 15min lihaskunto	100-120min kevyt juoksu Taso 1-2

## OHJELMA 3, TAVOITTEENA HCM (3.20–3.50)

### MONIPUOLISELLA TREENILLÄ KOHTI MARATONIA - HAASTAVA

<b>kevyt viikko</b> vko 18	<b>kevyt viikko:</b> 2-3 lenkkiä oman tuntuman mukaan Tavoitteena saada lihakset tuntumaan levänneiltä <i>Esim. Ti 40min kevyt juoksu</i> <i>Taso 1-+ 4x60m rullaus</i>		<i>Esim. To 40-50min</i> <i>kevyt juoksu</i> <i>Taso 1-2+ 15min</i> <i>lihaskunto</i>		<i>Esim.</i> <i>Su 60min kevyt juoksu</i> <i>Taso 1-2</i>	
<b>Treenijakso 6</b> vko 19	15min verryttely + 3-4x 8min Vauhtikestävyys / 90s palautus (alussa Taso 3, lopussa Taso 4) + 10min verryttely		30-40min kevyt lenkki Taso 1-2+ 4x60m rullaus + 15min lihaskunto		30min kevyt juoksu Taso 1+ 15min lihaskunto	100-120min kevyt juoksu Taso 1-2
<b>Treenijakso 6</b> vko 20	15min verryttely + 30min Vauhtikestävyys Taso 3 + 10min verryttely		30-40min kevyt lenkki Taso 1-2+ 4x60m rullaus + 15min lihaskunto		30min kevyt juoksu Taso 1+ 15min lihaskunto	Ensimmäinen maratonin erikoisharjoitus: 120-140min juoksu, Taso 1-2
<b>kevyt viikko</b> vko 21	<b>kevyt viikko:</b> 2-3 lenkkiä oman tuntuman mukaan Tavoitteena saada lihakset tuntumaan levänneiltä					
<b>Treenijakso 6</b> vko 22	10min verryttely + 5x 5min Vauhtikestävyys / 90s palautus (alussa Taso 3, lopussa Taso 4) + 10min verryttely		30-40min kevyt lenkki Taso 1-2+ 4x60m rullaus + 15min lihaskunto		30min kevyt juoksu Taso 1+ 15min lihaskunto	100-120min kevyt juoksu Taso 1-2

## OHJELMA 3, TAVOITTEENA HCM (3.20–3.50)

### MONIPUOLISELLA TREENILLÄ KOHTI MARATONIA - HAASTAVA

<b>Treenijakso 6 vko 23</b>	15min verryttely + 30min Vauhtikestävyys Taso 3 (alussa Taso 3, lopussa Taso 4) + 10min verryttely	30-40min kevyt lenkki Taso 1-2+ 4x60m rullaus + 15min lihaskunto	30min kevyt juoksu Taso 1+ 15min lihaskunto	Toinen maratonin erikoisharjoitus: 120-150min juoksu, Taso 1-2
<b>kevyt viikko vko 24</b>				

	Ma	Ti	Ke	To	Pe	La	Su
<b>Treenijakso 7 vko 25</b>		10min verryttely + 5x 5min Vauhtikestävyys / 90s palautus (alussa Taso 3, lopussa Taso 4) + 10min verryttely		40-50min kevyt lenkki Taso 1-2 + 4x60m rullaus + lihaskunto 15min		30min kevyt juoksu Taso 1+ 15min lihaskunto	100-120min kevyt juoksu Taso 1-2
<b>Treenijakso 7 vko 26</b>		15min verryttely + 35min Vauhtikestävyys Taso 3 + 10min verryttely		40-50min kevyt lenkki Taso 1-2 + 4x60m rullaus + lihaskunto 15min		30min kevyt juoksu Taso 1+ 15min lihaskunto	Kolmas maratonin erikoisharjoitus: 130-140min juoksu, Taso 1-2
<b>kevyt viikko vko 27</b>		<b>kevyt viikko:</b> 2-3 lenkkiä oman tuntuman mukaan Tavoitteena saada lihakset tuntumaan levänneiltä					
<b>Valmistautumis- jakso vko 28</b>		10min verryttely + 4x 6min Vauhtikestävyys / 90s palautus (alussa Taso 3, lopussa Taso 4) + 10min verryttely		40-50min kevyt lenkki Taso 1-2 + 4x60m rullaus + lihaskunto 15min		30min kevyt juoksu Taso 1+ 15min lihaskunto	90-110min kevyt juoksu Taso 1-2

## OHJELMA 3, TAVOITTEENA HCM (3.20–3.50)

### MONIPUOLISELLA TREENILLÄ KOHTI MARATONIA - HAASTAVA

<b>Valmistautumis- jakso vko 29</b>	10min verryttely + 3-4x 5min Vauhtikestävyys / 90s palautus (alussa Taso 3, lopussa Taso 4) + 10min verryttely		30-40min kevyt lenkki Taso 1-2 + 4x60m rullaus + lihaskunto 15min		30min kevyt juoksu Taso 1+ 15min lihaskunto	60min kevyt lenkki Taso 1-2
<b>Valmistautumis- jakso vko 30</b>	25-35min kevyt lenkki Taso 1-2		<b>perjantai:</b> Shake Out Run <b>tai (to/pe)</b> 20min verryttelylenkki+ 3x100m rullaus		<b>Lauantai:</b> <b>Helsinki City Marathon</b>	