



OHJELMA 4, TAVOITTEENA HCM (3.00–3.30): TEHOSTETULLA HARJOITTELULLA PAREMPAAN TULOKSEEN

Tämä ohjelma sopii sinulle, joka:

Tässä ohjelmassa on alusta alkaen 4-5 juoksuharjoitusta viikossa. Tämä ohjelma sopii niille, jotka ovat juosseet viime aikoina säännöllisesti, eivätkä ole aiemmin olleet taipuvaisia saamaan juoksusta jalkavaivoja. Olet juossut vauhdikkaampia harjoituksia ja useita puolimaratoneja sekä maratoneja aiemmin. Tavoitteena on tehostaa harjoittelua ohjelman alusta saakka ja tehdä monipuolisia ja tehokkaitakin harjoituksia maraton tuloksen parantamiseksi.

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), selkeästi alle aerobisen kynnyksen) aikana voit hyvin kävellä 1-2 minuutin pätkiä ja näin pitää huolen, että raskuus 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.



OHJELMA 4, TAVOITTEENA HCM (3.00–3.30): TEHOSTETULLA HARJOITTELULLA PAREMPAAN TULOKSEEN

	Ma	Ti	Ke	To	Pe	La	Su
Totuttelujakso vko 1		40min kevyt juoksu Taso 1-2	30-40min vähän kiihtyvä lenkki (Alussa taso 1, lopussa vauhti Taso 3)		30min kevyt juoksu Taso 1-2+ 20min lihaskunto		60-80min kevyt juoksu Taso 1-2
Totuttelujakso vko 2		15min verryttely + 3x 6min Vauhtikestävyys / 90s palautus (alussa Taso 3, viimeinen max Taso 4) + 10min verryttely	40min juoksu Taso 1-2 + 4x100m rullaus+ 20min lihaskunto		30min kevyt juoksu Taso 1-2+ 20min lihaskunto		60-80min kevyt juoksu Taso 1-2
kevyt viikko vko 3		kevyt viikko: 3-4 lenkkiä oman tuntuman mukaan Tavoitteena saada lihakset tuntumaan levänneiltä <i>Esim. kevyelle viikolle: Ti 40min kevyt juoksu Taso 1-2+ lihaskunto</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>



OHJELMA 4, TAVOITTEENA HCM (3.00–3.30): TEHOSTETULLA HARJOITTELULLA PAREMPAAN TULOKSEEN

	Ma	Ti	Ke	To	Pe	La	Su
Treenijakso 1 vko 4		15min verryttely + 3x 6min Vauhtikestävyys / 90s palautus (alussa Taso 3, viimeinen max Taso 4) + 10min verryttely	30-40min juoksu Taso 1-2 + 4x100m rullaus+ 20min lihaskunto		10min Taso 1, 20min Taso 2-3+ 10min taso 1	Mahdollinen 5. treeni: 30min kevyt juoksu Taso 1-2+ 20min lihaskunto	70-90min kevyt juoksu Taso 1-2
Treenijakso 1 vko 5		15min verryttely + 6x 4min Vauhtikestävyys / 90s palautus (alussa Taso 3, viimeinen Taso 4) + 10min verryttely	30-40min juoksu Taso 1-2 + 4x100m rullaus + 20min lihaskunto		10min Taso 1, 20min Taso 2-3+ 10min taso 1	Mahdollinen 5. treeni: 30min kevyt juoksu Taso 1-2+ 20min lihaskunto	70-90min kevyt juoksu Taso 1-2
kevyt viikko vko 6		kevyt viikko: 3-4 lenkkiä oman tuntuman mukaan Tavoitteena saada lihakset tuntumaan levänneiltä					
Treenijakso 2 vko 7		15min verryttely + 4-5x 6min Vauhtikestävyys / 90s palautus (Taso 3-4) + 10min verryttely	40-50min juoksu Taso 1 + 4x100m rullaus + 20min lihaskunto		40min kiihtyvä lenkki (10min Taso 1, 20min Taso 2, 10min Taso 3)		80-100min kevyt juoksu Taso 1-2
Treenijakso 2 vko 8		15min verryttely + 6x 4min Vauhtikestävyys / 90s palautus (alussa Taso 3, lopussa Taso 4 + 10min verryttely	40-50min juoksu Taso 1-2 + 4x100m rullaus + 20min lihaskunto		10min Taso 1+ 30min Vauhtikestävyys Taso 2-3, +10min Taso 1	Mahdollinen 5. treeni: 30min kevyt juoksu Taso 1+ 20min lihaskunto	80-100min kevyt lenkki Taso 1-2

OHJELMA 4, TAVOITTEENA HCM (3.00–3.30): TEHOSTETULLA HARJOITTELULLA PAREMPAAN TULOKSEEN

kevyt viikko vko 9	kevyt viikko: 3-4 lenkkiä oman tuntuman mukaan Tavoitteena saada lihakset tuntumaan levänneiltä						
	Ma	Ti	Ke	To	Pe	La	Su
Treenijakso 3 vko 10		15min verryttely + 4-5x 6min Vauhtikestävyys / 90s palautus (alussa Taso 3, lopussa Taso 4) + 10min verryttely	40-50min juoksu Taso 1-2 + 4x100m rullaus + 20min lihaskunto		10min Taso 1+ 30min Vauhtikestävyys Taso 2-3, +10min Taso 1	Mahdollinen 5. treeni: 30min kevyt juoksu Taso 1+ 20min lihaskunto	80-100min kevyt lenkki Taso 1-2
		15min verryttely + 6x 4min Vauhtikestävyys / 90s palautus (alussa Taso 3, lopussa Taso 4) + 10min verryttely	40-50min juoksu Taso 1 -2+ 4x100m rullaus + 20min lihaskunto		10min Taso 1+ 30min Vauhtikestävyys Taso 2-3, +10min Taso 1	30min kevyt juoksu Taso 1+ 20min lihaskunto	80-100min kevyt lenkki Taso 1-2
kevyt viikko vko 12	kevyt viikko: 3-4 lenkkiä oman tuntuman mukaan Tavoitteena saada lihakset tuntumaan levänneiltä						
		15min verryttely + 4-5x 6min Vauhtikestävyys / 90s palautus (alussa Taso 3, lopussa Taso 4) + 10min verryttely	40-50min juoksu Taso 1-2 + 4x100m rullaus + 20min lihaskunto		10min Taso 1+ 30min Vauhtikestävyys Taso 2-3, +10min Taso 1	30min kevyt juoksu Taso 1+ 20min lihaskunto	80-100min kevyt juoksu Taso 1-2
Treenijakso 4 vko 14		15min verryttely + 6x 4min Vauhtikestävyys / 90s palautus (alussa Taso 3, lopussa Taso 4) + 10min verryttely	40-50min juoksu Taso 1-2 + 4x100m rullaus + 20min lihaskunto		10min Taso 1+ 30min Vauhtikestävyys Taso 2-3, +10min Taso 1	30min kevyt juoksu Taso 1+ 20min lihaskunto	80-100min kevyt juoksu Taso 1-2

OHJELMA 4, TAVOITTEENA HCM (3.00–3.30): TEHOSTETULLA HARJOITTELULLA PAREMPAAN TULOKSEEN

kevyt viikko vko 15	kevyt viikko: Esim. Ti 40min kevyt juoksu Taso 1-2+ lihaskunto 20min			To 15min verryttely+ 20min taso 2-3+ 10min kevyt			Su 60-80min kevyt juoksu Taso 1-2
	Ma	Ti	Ke	To	Pe	La	Su
Treenijakso 5 vko 16		15min verryttely + 4-5x 6min Vauhtikestävyys / 90s palautus (alussa Taso 3, lopussa Taso 4) + 10min verryttely	50-60min juoksu Taso 1-2 + 4x100m rullaus + 20min lihaskunto		10min Taso 1+ 30min Vauhtikestävyys Taso 2-3, +10min Taso 1	30-40min kevyt juoksu Taso 1+ 20min lihaskunto	100-120min kevyt juoksu Taso 1-2
Treenijakso 5 vko 17		15min verryttely + 6x 4min Vauhtikestävyys / 90s palautus (alussa Taso 3, lopussa Taso 4) + 10min verryttely	50-60min juoksu Taso 1-2 + 4x100m rullaus + 20min lihaskunto		10min Taso 1+ 30min Vauhtikestävyys Taso 2-3, +10min Taso 1	30-40min kevyt juoksu Taso 1+ 20min lihaskunto	100-120min kevyt juoksu Taso 1-2
kevyt viikko vko 18	kevyt viikko: 3-4 lenkkiä oman tuntuman mukaan Tavoitteena saada lihakset tuntumaan levänneiltä						
Treenijakso 6 vko 19		10min verryttely + 3-4x 8min Vauhtikestävyys / 90s palautus (alussa Taso 3, lopussa Taso 4) + 10min verryttely	50-60min juoksu Taso 1-2 + 4x100m rullaus + 20min lihaskunto		10min Taso 1+ 30min Vauhtikestävyys Taso 2-3, +10min Taso 1	30-40min kevyt juoksu Taso 1+ 20min lihaskunto	100-120min kevyt juoksu Taso 1-2

OHJELMA 4, TAVOITTEENA HCM (3.00–3.30): TEHOSTETULLA HARJOITTELLA PAREMPAAN TULOKSEEN

Treenijakso 6 vko 20	15min verryttely + 6x 4min Vauhtikestävyys / 90s palautus (alussa Taso 3, lopussa Taso 4) + 10min verryttely	50-60min juoksu Taso 1-2 + 4x100m rullaus + 20min lihaskunto	10min Taso 1+ 30min Vauhtikestävyys Taso 2-3, +10min Taso 1	40min kevyt juoksu Taso 1+ 20min lihaskunto	Ensimmäinen maratonin erikoisharjoitus: 120-150min juoksu, Taso 1-2
kevyt viikko vko 21	kevyt viikko: 3-4 lenkkiä oman tuntuman mukaan Tavoitteena saada lihakset tuntumaan levänneiltä				
Treenijakso 6 vko 22	15min verryttely + 4x 8min Vauhtikestävyys / 90s palautus (alussa Taso 3, lopussa Taso 4) + 10min verryttely	50-60min juoksu Taso 1-2 + 4x100m rullaus + 20min lihaskunto	10min Taso 1+ 30min Vauhtikestävyys Taso 2-3, +10min Taso 1	40min kevyt juoksu Taso 1+ 20min lihaskunto	100-120min kevyt juoksu Taso 1-2
Treenijakso 6 vko 23	15min verryttely + 7-8x 3min Maksimikestävyys / 90s palautus (Taso 4, lopussa saa olla kovempikin. Vedot kiihtyen eli vauhdin pitäisi nousta läpi harjoituksen) + 10min verryttely	50-60min juoksu Taso 1-2 + 4x100m rullaus + 20min lihaskunto	10min Taso 1+ 30min Vauhtikestävyys Taso 2-3, +10min Taso 1	40min kevyt juoksu Taso 1+ 20min lihaskunto	Toinen maratonin erikoisharjoitus: 120-150min juoksu, Taso 1-2
kevyt viikko vko 24	kevyt viikko: 3-4 lenkkiä oman tuntuman mukaan Tavoitteena saada lihakset tuntumaan levänneiltä				



OHJELMA 4, TAVOITTEENA HCM (3.00–3.30): TEHOSTETULLA HARJOITTELULLA PAREMPAAN TULOKSEEN

	Ma	Ti	Ke	To	Pe	La	Su
Treenijakso 7 vko 25		15min verryttely + 5x 6min Vauhtikestävyys / 90s palautus (alussa Taso 3, lopussa Taso 4) + 10min verryttely	50-60min juoksu Taso 1-2 + 4x100m rullaus + 20min lihaskunto		10min Taso 1+ 30min Vauhtikestävyys Taso 2-3, +10min Taso 1	40min kevyt juoksu Taso 1+ 20min lihaskunto	100-120min kevyt juoksu Taso 1-2
Treenijakso 7 vko 26		15min verryttely + 7x 3min Maksimikestävyys / 90s palautus (Taso 4, lopussa saa olla kovempikin. Vedot kiihtyen eli vauhdin pitäisi nousta läpi harjoituksen) + 10min verryttely	50-60min juoksu Taso 1-2 + 4x100m rullaus + 20min lihaskunto		10min Taso 1+ 30min Vauhtikestävyys Taso 2-3, +10min Taso 1	40min kevyt juoksu Taso 1+ 20min lihaskunto	Kolmas maratonin erikoisharjoitus: 130-140min juoksu, Taso 1-2
kevyt viikko vko 27		kevyt viikko: 3-4 lenkkiä oman tuntuman mukaan Tavoitteena saada lihakset tuntumaan levänneiltä					
Valmistautumis- jakso vko 28		15min verryttely + 5x 6min Vauhtikestävyys / 90s palautus (alussa Taso 3, lopussa Taso 4) + 10min verryttely	50min juoksu Taso 1-2 + 4x100m rullaus + 20min lihaskunto		10min Taso 1+ 30min Vauhtikestävyys Taso 2-3, +10min Taso 1	30min kevyt juoksu Taso 1+ 20min lihaskunto	100-120min kevyt juoksu Taso 1-2
Valmistautumis- jakso vko 29		10min verryttely + 4x 5min Vauhtikestävyys / 90s palautus (alussa Taso 3, lopussa Taso 4) + 10min verryttely	30min kevyt+ 4x100m+ 20min lihaskunto		30min kevyt+ 10min taso 2-3		60min kevyt juoksu Taso 1



OHJELMA 4, TAVOITTEENA HCM (3.00–3.30): TEHOSTETULLA HARJOITTELULLA PAREMPAAN TULOKSEEN

**Valmistautumis-
jakso
vko 30**

15min verryttely+ 10min
Taso 3+ 4x100m rullaus+ 10min
verryttely

perjantai: Shake Out Run
tai (to/pe) 20min verryttelylenkki+
3x100m rullaus

**Lauantai:
Helsinki City
Marathon**