

OHJELMA 1, HCR-PUOLIMARATON TAVOITEAIKA 2.15–2.50

RAUHASSA LIIKKEELLE, TERVEENÄ MAALIIN

Tämä ohjelma sopii niille, jotka eivät ole aiemmin juosseet juuri ollenkaan tai ovat juosseet viime aikoina erittäin vähän. Tavoitteena on päästä turvallisesti liikkeelle ja lisätä juoksua nousujohteisesti siten, että ohjelman lopuksi puolimaraton on mahdollista juosta mukavasti läpi.

Huomioitavia asioita:

- Ohjelmassa pyritään ensimmäisten 6 viikon aikana totuttamaan jalat juoksuharjoitteluun rauhassa ja nousujohteisesti ja siten välttämään aloittelijoille tyypillisiä jalkavaivoja
- Jos aloitat treenit myöhemmin kuin ohjelman ensimmäinen viikko, niin aloita ohjelman tekeminen alusta ja jätä viimeisten treenijaksojen viikkoja tekemättä vastaava määrä
- 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 aikana voit hyvin ja näin pitää huolen, että raskustaso pysyy maltillisena. Pyri pitämään vauhti/syke harjoituksena aikana tasolla 1-2. Tarkoitus että lenkit ovat kevyitä, pyri juoksemaan tasolla 1, jos se on mahdollista.
- 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. 70-90% 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		40min sauvakävely tai muu liikunta, esim. kuntosali, jota ennen 10-20min verryttely, jos jalat tuntuvat hyviltä		20-30min juoksu tai juoksu/kävely Juoksu vauhti Taso 1-2			40-50min yhdistelmälenkki juoksu+kävely (esim 3min juoksua + 2min kävelyä) Juoksu vauhti Taso 1-2

OHJELMA 1, HCR-PUOLIMARATON TAVOITEAIKA 2.15–2.50

RAUHASSA LIIKKEELLE, TERVEENÄ MAALIIN

Totuttelujakso vko 2	40min sauvakävely tai muu liikunta, esim. kuntosali, jota ennen 10-20min verryttely, jos jalat tuntuvat hyviltä	20-30min juoksu tai juoksu/kävely Juoksuvauhti Taso 1-2	40-50min 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 20min kevyt juoksu+ 15min lihaskunto</i>		Su 40min yhdistelmälenkki juoksu+kävely (3min juoksua + 2min kävelyä) 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 tai juoksu/kävely Juoksuvauhti Taso 1-2		<i>Mahdollinen 4. treeni: 40min sauvakävely/hiihto</i>	50min yhdistelmälenkki juoksu+kävely (esim 3min juoksua + 2min kävelyä) Juoksuvauhti 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 tai juoksu/kävely Juoksuvauhti Taso 1-2		<i>Mahdollinen 4. treeni: 40min sauvakävely/hiihto</i>	50min yhdistelmälenkki juoksu+kävely (esim 3min juoksua + 2min kävelyä) Juoksuvauhti Taso 1-2
kevyt viikko vko 6	kevyt viikko: 1-3 lenkkiä oman tuntuman mukaan Tavoitteena saada lihakset tuntumaan levänneiltä						

OHJELMA 1, HCR-PUOLIMARATON TAVOITEAIKA 2.15–2.50

RAUHASSA LIIKKEELLE, TERVEENÄ MAALIIN

Treenijakso 2 vko 6		20-30min verryttelylenkki, välillä kävelypätkiä sykkeen tasaamiseksi Taso 1-2 + 3x60m rullaus + lihaskunto 15min		30-40min kevyt juoksu Taso 1-2+ lihaskunto 15min		<i>Mahdollinen 4. treeni: 40min sauvakävely/hiihto</i>	50-60min juoksu tai juoksu/kävely (ainakin loppu yhtämittaisesti juosten) Juoksuvauhti Taso 1-2
		20-30min verryttelylenkki, välillä kävelypätkiä sykkeen tasaamiseksi Taso 1-2 + 3x60m rullaus + lihaskunto 15min		30-40min kevyt juoksu Taso 1-2+ lihaskunto 15min		<i>Mahdollinen 4. treeni: 15-25min verryttelylenkki Taso 1/ hiihto 40min</i>	50-60min juoksu tai juoksu/kävely (ainakin loppu yhtämittaisesti juosten) Juoksuvauhti 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		20-30min verryttelylenkki, välillä kävelypätkiä sykkeen tasaamiseksi Taso 1-2 + 3x60m rullaus + lihaskunto 15min		30-40min kevyt juoksu Taso 1-2+ lihaskunto 15min		<i>Mahdollinen 4. treeni: 40min sauvakävely/hiihto 40min</i>	60-70min yhdistelmälenkki juoksu+kävely (esim 3min juoksua + 2min kävelyä) Juoksuvauhti Taso 1-2
		20-30min verryttelylenkki, välillä kävelypätkiä sykkeen tasaamiseksi Taso 1-2+ 3x60m rullaus + lihaskunto 15min		30-40min kevyt juoksu Taso 1-2+ lihaskunto 15min		<i>Mahdollinen 4. treeni: 15-25min verryttelylenkki Taso 1</i>	60-70min yhdistelmälenkki juoksu+kävely (esim 3min juoksua + 2min kävelyä) Juoksuvauhti Taso 1-2
Treenijakso 3 vko 11		kevyt viikko: 1-3 lenkkiä oman tuntuman mukaan Tavoitteena saada lihakset tuntumaan levänneiltä					
		kevyt viikko: 1-3 lenkkiä oman tuntuman mukaan Tavoitteena saada lihakset tuntumaan levänneiltä					

OHJELMA 1, HCR-PUOLIMARATON TAVOITEAIKA 2.15–2.50

RAUHASSA LIIKKEELLE, TERVEENÄ MAALIIN

Treenijakso 4 vko 13		20-30min verryttelylenkki, välillä kävelypätkiä sykkeen tasaamiseksi Taso 1-2 + 3x60m rullaus + lihaskunto 15min		30-40min kevyt juoksu Taso 1-2 + lihaskunto 15min		<i>Mahdollinen 4. treeni: 15-25min verryttelylenkki Taso 1</i>	60-70min juoksu tai juoksu/kävely (ainakin loppu yhtämittaisesti juosten) Juoksuvauhti Taso 1-2
		20-30min verryttelylenkki, välillä kävelypätkiä sykkeen tasaamiseksi Taso 1-2 + 3x60m rullaus + lihaskunto 15min		30-40min kevyt juoksu Taso 1-2+ lihaskunto 15min		<i>Mahdollinen 4. treeni: 15-25min verryttelylenkki Taso 1</i>	60-70min juoksu tai juoksu/kävely (ainakin loppu yhtämittaisesti juosten) Juoksuvauhti 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		20-30min verryttelylenkki, välillä kävelypätkiä sykkeen tasaamiseksi Taso 1-2 + 3x60m rullaus + lihaskunto 15min		30-40min kevyt juoksu Taso 1-2+ lihaskunto 15min		<i>Mahdollinen 4. treeni: 40min sauvakävely</i>	60min-70min juoksu, lyhyitä kävelypätkiä sykkeen tasaamiseksi Juoksuvauhti Taso 1-2
		20-30min verryttelylenkki, välillä kävelypätkiä sykkeen tasaamiseksi Taso 1-2 + 3x60m rullaus + lihaskunto 15min		30-40min kevyt juoksu Taso 1-2+ lihaskunto 15min		<i>Mahdollinen 4. treeni: 20-30min verryttelylenkki Taso 1-2</i>	60min-70min juoksu, lyhyitä kävelypätkiä sykkeen tasaamiseksi Juoksuvauhti Taso 1-2
kevyt viikko vko 18		kevyt viikko: 1-3 lenkkiä oman tuntuman mukaan Tavoitteena saada lihakset tuntumaan levänneiltä					

OHJELMA 1, HCR-PUOLIMARATON TAVOITEAIKA 2.15–2.50

RAUHASSA LIIKKEELLE, TERVEENÄ MAALIIN

Treenijakso 6 vko 19	20-30min verryttelylenkki, välillä kävelypätkiä sykkeen tasaamiseksi Taso 1-2 + 3x60m rullaus + lihaskunto 15min	30-40min kevyt juoksu Taso 1-2+ lihaskunto 15min	<i>Mahdollinen 4. treeni: 20-30min verryttelylenkki Taso 1-2</i>	60-70min juoksu, lyhyitä kävelypätkiä sykkeen tasaamiseksi Juoksuvauhti Taso 1-2
Treenijakso 6 vko 20	20-30min verryttelylenkki, välillä kävelypätkiä sykkeen tasaamiseksi Taso 1-2 + 3x60m rullaus + lihaskunto 15min	30-40min kevyt juoksu Taso 1-2+ lihaskunto 15min	<i>Mahdollinen 4. treeni: 20-30min verryttelylenkki Taso 1</i>	60-70min juoksu Taso 1-2
kevyt viikko vko 21	kevyt viikko: 1-3 lenkkiä oman tuntuman mukaan Tavoitteena saada lihakset tuntumaan levänneiltä			
Treenijakso 6 vko 22	20-30min verryttelylenkki, välillä kävelypätkiä sykkeen tasaamiseksi Taso 1-2 + 3x60m rullaus + lihaskunto 15min	30-40min kevyt juoksu Taso 1-2+ lihaskunto 15min	<i>Mahdollinen 4. treeni: 20-30min verryttelylenkki Taso 1-2</i>	60-70min juoksu Taso 1-2
Treenijakso 6 vko 23	20-30min verryttelylenkki, välillä kävelypätkiä sykkeen tasaamiseksi Taso 1-2 + 3x60m rullaus + lihaskunto 15min	30-40min kevyt juoksu Taso 1-2+ lihaskunto 15min	<i>Mahdollinen 4. treeni: 20-30min verryttelylenkki Taso 1-2</i>	60-80min juoksu Taso 1-2

OHJELMA 1, HCR-PUOLIMARATON TAVOITEAIKA 2.15–2.50

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		25-35min verryttelylenkki Taso 1-2 + 3x60m rullaus + lihaskunto 15min		40-50min kevyt juoksu Taso 1-2+ lihaskunto 15min		<i>Mahdollinen 4. treeni: 20-30min verryttelylenkki Taso 1-2</i>	70-90min juoksu Taso 1-2
Treenijakso 7 vko 26		25-35min verryttelylenkki Taso 1-2 + 3x60m rullaus + lihaskunto 15min		40-50min kevyt juoksu Taso 1-2 + lihaskunto 15min		<i>Mahdollinen 4. treeni: 20-30min verryttelylenkki Taso 1-2</i>	70-90min 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		20-30min verryttelylenkki Taso 1-2 + 3x100m rullaus + lihaskunto 15min		30-45min kevyt juoksu Taso 1-2			60-80min juoksu Juoksuvauhti Taso 1-2
Valmistautumis- jakso vko 29		20-30min verryttelylenkki Taso 1-2 + 3x100m rullaus + lihaskunto 15min		30min kevyt juoksu Taso 1-2			40-50min juoksu Juoksuvauhti Taso 1-2



OHJELMA 1, HCR-PUOLIMARATON TAVOITEAIKA 2.15–2.50

RAUHASSA LIIKKEELLE, TERVEENÄ MAALIIN

Valmistautumis- jakso vko 30		25-35min kevyt lenkki Taso 1-2		perjantai: Shake Out Run tai (to/pe) 20min verryttelylenkki+ 3x100m rullaus	Lauantai: Helsinki City Run puolimaraton	
---	--	--------------------------------------	--	--	---	--