

NOUSUJOHTEISELLA TREENILLÄ KOHTI PUOLIMARATONIA

Tämä ohjelma sopii sinulle, joka:

- Haluat harjoitella kolme kertaa viikossa ja haluat harjoitteluun mukaan myös vauhtikestävyysharjoituksen
- Et ole viime aikoina juossut kovinkaan paljon, mutta olet aiemmin pystynyt juoksemaan hieman enemmän ilman suurempia taipumuksia jalkavaivoihin
Tai
- Ovat viime aikoina juosseet jonkin verran, mutta olleet aiemmin taipuvaisia jalkavaivoihin

Huomioitavia asioita:

- Tavoitteena on päästä ensimmäisen 6 viikon aikana nousujohteisesti liikkeelle ja sen jälkeen tehdä monipuolisia ja tehokkaitakin harjoituksia mukavan puolimaraton-tuloksen saavuttamiseksi.
- 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 tottavat
 - 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 raskuus 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.
- 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		20-30min juoksu Juoksuvauhti Taso 1-2			40-50min kevyt juoksu Taso 1-2

NOUSUJOHTEISELLA TREENILLÄ KOHTI PUOLIMARATONIA

Totuttelujakso vko 2	Muu liikunta, esim kuntosali (tai kotona tehtävä lihaskunto), jota ennen 10-20min verryttely	20-30min juoksu Juoksuvauhti Taso 1-2	40-50min kevyt juoksu (tarvittaessa kävelypätkiä) 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 40min 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		30-40min juoksu Taso 1-2 + 3x60m rullaus+ 15min lihaskunto			50-60min kevyt juoksu Taso 1-2
Treenijakso 1 vko 5		20-30min kiihtyvä lenkki alussa Taso 1-2, viimeiset 5min Taso 3		30-40min juoksu Taso 1-2 + 3x60m rullaus + 15min lihaskunto			50-60min kevyt juoksu Taso 1-2
kevyt viikko vko 6		kevyt viikko: 1-3 lenkkiä oman tuntuman mukaan Tavoitteena saada lihakset tuntumaan levänneiltä					

NOUSUJOHTEISELLA TREENILLÄ KOHTI PUOLIMARATONIA

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		50-60min kevyt juoksu Taso 1-2	
	30min kiihtyvä lenkki alussa Taso 1-2, lopussa max Taso 3		30-40min kevyt lenkki Taso 1-2 + 3x60m rullaus + 15min lihaskunto		50-60min kevyt lenkki 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	Su
Treenijakso 3 vko 10	10min verryttely + 3x 6min Vauhtikestävyys / 90s palautus (alussa Taso 3, viimeinen max Taso 4) + 10min verryttely		30-40min juoksu Taso 1-2 + 3x60m rullaus + 15min lihaskunto		60-70min kevyt lenkki Taso 1-2	
	30-40min kiihtyvä lenkki alussa Taso 1-2, lopussa max Taso 3		30-40min juoksu Taso 1-2 + 3x60m rullaus + 15min lihaskunto		60-70min kevyt lenkki Taso 1-2	
Treenijakso 3 vko 11	30-40min kiihtyvä lenkki alussa Taso 1-2, lopussa max Taso 3		30-40min juoksu Taso 1-2 + 3x60m rullaus + 15min lihaskunto		60-70min kevyt lenkki Taso 1-2	
	kevyt viikko: 1-3 lenkkiä oman tuntuman mukaan Tavoitteena saada lihakset tuntumaan levänneiltä					
kevyt viikko vko 12	kevyt viikko: 1-3 lenkkiä oman tuntuman mukaan Tavoitteena saada lihakset tuntumaan levänneiltä					

NOUSUJOHTEISELLA TREENILLÄ KOHTI PUOLIMARATONIA

Treenijakso 4 vko 13		10min verryttely + 3x 6min Vauhtikestävyys / 90s palautus (alussa Taso 3, viimeinen max Taso 4) + 10min verryttely		30-40min kevyt lenkki Taso 1-2 + 4x60m rullaus + 15min lihaskunto			60-70min kevyt juoksu Taso 1-2
		30-40min kiihtyvä lenkki alussa Taso 1-2, lopussa max Taso 3		30-40min kevyt lenkki Taso 1-2+ 4x60m rullaus + 15min lihaskunto			60-70min kevyt 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	Su
Treenijakso 5 vko 16		10min verryttely + 3x 6min Vauhtikestävyys / 90s palautus (alussa Taso 3, viimeinen max Taso 4) + 10min verryttely		30-40min kevyt lenkki Taso 1-2+ 4x60m rullaus + 15min lihaskunto			70-80min kevyt juoksu Taso 1-2
		10min verryttely + 20min Taso 2-3 + 10min verryttely		30-40min kevyt lenkki Taso 1-2+ 4x60m rullaus + 15min lihaskunto			70-80min kevyt juoksu Taso 1-2
Treenijakso 5 vko 17	kevyt viikko: 1-3 lenkkiä oman tuntuman mukaan Tavoitteena saada lihakset tuntumaan levänneiltä						
kevyt viikko vko 18	kevyt viikko: 1-3 lenkkiä oman tuntuman mukaan Tavoitteena saada lihakset tuntumaan levänneiltä						

NOUSUJOHTEISELLA TREENILLÄ KOHTI PUOLIMARATONIA

Treenijakso 6 vko 19	10min verryttely + 3x 6min Vauhtikestävyys / 90s palautus (alussa Taso 3, viimeinen max Taso 4) + 10min verryttely		30-40min kevyt lenkki Taso 1-2+ 4x60m rullaus + 15min lihaskunto			70-80min kevyt juoksu Taso 1-2
Treenijakso 6 vko 20	10min verryttely + 20min Taso 2-3 + 10min verryttely		30-40min kevyt lenkki Taso 1-2+ 4x60m rullaus + 15min lihaskunto			70-80min kevyt 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	10min verryttely + 4x 5min Vauhtikestävyys / 90s palautus (alussa Taso 3, viimeinen max Taso 4) + 10min verryttely		30-40min kevyt lenkki Taso 1-2+ 4x60m rullaus + 15min lihaskunto			70-90min kevyt juoksu Taso 1-2
Treenijakso 6 vko 23	10min verryttely + 20min Taso 2-3 + 10min verryttely		30-40min kevyt lenkki Taso 1-2+ 4x60m rullaus + 15min lihaskunto			70-90min kevyt juoksu Taso 1-2
kevyt viikko vko 24	kevyt viikko: 1-3 lenkkiä oman tuntuman mukaan Tavoitteena saada lihakset tuntumaan levänneiltä					

NOUSUJOHTEISELLA TREENILLÄ KOHTI PUOLIMARATONIA

	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		40-60min kevyt lenkki Taso 1-2 + 4x60m rullaus + lihaskunto 15min			70-90min juoksu Juoksuvauhti Taso 1-2
Treenijakso 7 vko 26		10min verryttely + 20min Taso 2-3 + 10min verryttely		40-60min kevyt lenkki Taso 1-2 + 4x60m rullaus + lihaskunto 15min			70-90min kevyt juoksu Taso 1-2
kevyt viikko vko 27		kevyt viikko: 1-3 lenkkiä oman tuntuman mukaan Tavoitteena saada lihakset tuntumaan levänneiltä					
Valmistautumisjakso vko 28		10min verryttely + 3x 5min Vauhtikestävyys / 90s palautus (alussa Taso 3, viimeinen max Taso 4) + 10min verryttely		40-60min kevyt lenkki Taso 1-2 + 4x60m rullaus + lihaskunto 15min			70-90min kevyt juoksu Taso 1-2
Valmistautumisjakso vko 29		10min verryttely + 15min Taso 2-3 + 10min verryttely		40min kevyt lenkki Taso 1-2 + 4x60m rullaus + lihaskunto 15min			50min kevyt lenkki Taso 1-2

NOUSUJOHTEISELLA TREENILLÄ KOHTI PUOLIMARATONIA

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	
---	--	--------------------------------------	--	--	---	--