

OHJELMA 3, HCR-PUOLIMARATONIN TAVOITE 1.35–1.55

NOUSUJOHTEISELLA TREENILLÄ KOHTI PUOLIMARATONIA

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 "olisin vielä jaksanut vähän". Tavoitteena ei niinkään ole juosta viikkojen edetessä kovempaa vaan jaksaa samalla tunteella pidempään.
- 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 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.
- 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 rullaukset väliin. Palautuksena kävely takaisin lähtöpaikalle.

OHJELMA 3, HCR-PUOLIMARATONIN TAVOITE 1.35–1.55

NOUSUJOHTEISELLA TREENILLÄ KOHTI PUOLIMARATONIA

	Ma	Ti	Ke	To	Pe	La	Su
Totuttelujakso vko 1		40min kevyt juoksu Taso 1-2		30min juoksu Taso 1-2 + 4x60m rullaus+ 20min lihaskunto			50-60min kevyt juoksu Taso 1-2
Totuttelujakso vko 2		30min kevyt juoksu (taso 1-2)+ 10min vauhtikestävyys Taso 3		40min juoksu Taso 1-2 + 4x60m rullaus+ 15min lihaskunto			50-60min kevyt juoksu Taso 1-2
kevyt viikko vko 3		kevyt viikko: 2-3 lenkkiä oman tuntuman mukaan Tavoitteena saada lihaketut tuntumaan levänneiltä <i>Esim. kevyelle viikolle: Ti 30min kevyt juoksu Taso 1-2</i>		<i>Esim. kevyelle viikolle: To 30min juoksu Taso 1-2+ 15min lihaskunto</i>			<i>esim. kevyelle viikolle: Su 50min kevyt juoksu Taso 1 -2</i>

OHJELMA 3, HCR-PUOLIMARATONIN TAVOITE 1.35–1.55

NOUSUJOHTEISELLA TREENILLÄ KOHTI PUOLIMARATONIA

	Ma	Ti	Ke	To	Pe	La	Su
Treenijakso 1 vko 4		10min verryttely + 2x 6min Vauhtikestävyys / 90s palautus (alussa Taso 3, lopussa Taso 4) + 10min verryttely		30-40min juoksu Taso 1 + 3x60m rullaus+ 15min lihaskunto		<i>Mahdollinen 4. treeni: 30min kevyt lenkki Taso 1-2+ 15min lihaskunto</i>	60-80min kevyt juoksu Taso 1-2
Treenijakso 1 vko 5		10min verryttely + 20min Taso 3 + 10min verryttely		30-40min juoksu Taso 1-2 + 3x60m rullaus + 15min lihaskunto		20-30min kevyt lenkki Taso 1-2+ 15min lihaskunto	60-80min kevyt juoksu Taso 1-2
kevyt viikko vko 6		kevyt viikko: 2-3 lenkkiä oman tuntuman mukaan Tavoitteena saada lihakset tuntumaan levänneiltä					
Treenijakso 2 vko 7		10min verryttely + 2x 6min Vauhtikestävyys / 90s palautus (alussa Taso 3, lopussa Taso 4) + 10min verryttely		30-40min kevyt lenkki Taso 1-2 + 3x60m rullaus + 15min lihaskunto		<i>Mahdollinen 4. treeni: 30min kevyt lenkki Taso 1-2+ 15min lihaskunto</i>	60-80min kevyt juoksu Taso 1-2
Treenijakso 2 vko 8		30min kiihtyvä lenkki alussa Taso 1-2, lopussa Taso 3		30-40min kevyt lenkki Taso 1-2 + 3x60m rullaus + 15min lihaskunto		30min kevyt juoksu Taso 1-2+ 15min lihaskunto	60-80min kevyt juoksu Taso 1-2

OHJELMA 3, HCR-PUOLIMARATONIN TAVOITE 1.35–1.55

NOUSUJOHTEISELLA TREENILLÄ KOHTI PUOLIMARATONIA

kevyt viikko vko 9	kevyt viikko: 2-3 lenkkiä oman tuntuman mukaan Tavoitteena saada lihakset tuntumaan levänneiltä						
	Ma	Ti	Ke	To	Pe	La	Su
Treenijakso 3 vko 10		15min verryttely + 3x 6min Vauhtikestävyys / 90s palautus (alussa Taso 3, lopussa Taso 4) + 10min verryttely		30-40min juoksu Taso 1-2 + 3x60m rullaus + 15min lihaskunto		<i>Mahdollinen 4. treeni: 30min kevyt lenkki Taso 1-2+ 15min lihaskunto</i>	60-80min kevyt juoksu Taso 1-2
		30-40min kiihtyvä lenkki alussa Taso 1-2, lopussa Taso 3		30-40min juoksu Taso 1-2 + 3x60m rullaus + 15min lihaskunto		30min kevyt juoksu Taso 1-2+ 15min lihaskunto	60-80min kevyt juoksu Taso 1-2
Treenijakso 3 vko 11		30-40min kiihtyvä lenkki alussa Taso 1-2, lopussa Taso 3		30-40min juoksu Taso 1-2 + 3x60m rullaus + 15min lihaskunto		30min kevyt juoksu Taso 1-2+ 15min lihaskunto	60-80min kevyt juoksu Taso 1-2
kevyt viikko vko 12	kevyt viikko: 2-3 lenkkiä oman tuntuman mukaan Tavoitteena saada lihakset tuntumaan levänneiltä						
		15min verryttely + 3-4x 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 1-2+ 15min lihaskunto	70-90min kevyt juoksu Taso 1-2
Treenijakso 4 vko 13		30-40min kiihtyvä lenkki alussa Taso 1-2, lopussa Taso 3		30-40min kevyt lenkki Taso 1-2+ 4x60m rullaus + 15min lihaskunto		30min kevyt juoksu Taso 1-2+ 15min lihaskunto	70-90min kevyt juoksu Taso 1-2
Treenijakso 4 vko 14		30-40min kiihtyvä lenkki alussa Taso 1-2, lopussa Taso 3		30-40min kevyt lenkki Taso 1-2+ 4x60m rullaus + 15min lihaskunto		30min kevyt juoksu Taso 1-2+ 15min lihaskunto	70-90min kevyt juoksu Taso 1-2

OHJELMA 3, HCR-PUOLIMARATONIN TAVOITE 1.35–1.55

NOUSUJOHTEISELLA TREENILLÄ KOHTI PUOLIMARATONIA

kevyt viikko vko 15	kevyt viikko: 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 1-2+ 15min lihaskunto	70-90min kevyt juoksu Taso 1-2
		10min verryttely + 20min Taso 3 + 10min verryttely		30-40min kevyt lenkki Taso 1-2+ 4x60m rullaus + 15min lihaskunto		30min kevyt juoksu Taso 1-2+ 15min lihaskunto	70-90min kevyt juoksu Taso 1-2
Treenijakso 5 vko 17		10min verryttely + 20min Taso 3 + 10min verryttely		30-40min kevyt lenkki Taso 1-2+ 4x60m rullaus + 15min lihaskunto		30min kevyt juoksu Taso 1-2+ 15min lihaskunto	70-90min kevyt juoksu Taso 1-2
kevyt viikko vko 18		kevyt viikko: 2-3 lenkkiä oman tuntuman mukaan Tavoitteena saada lihakset tuntumaan levänneiltä <i>Esim. Ti 30min kevyt juoksu Taso 1+ 4x60m rullaus</i>		<i>Esim. To 30min kevyt juoksu Taso 1+ 15min lihaskunto</i>			<i>Esim. Su 60min kevyt juoksu Taso 1</i>
Treenijakso 6 vko 19		15min verryttely + 3x 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 1-2+ 15min lihaskunto	80-100min kevyt juoksu Taso 1-2

OHJELMA 3, HCR-PUOLIMARATONIN TAVOITE 1.35–1.55

NOUSUJOHTEISELLA TREENILLÄ KOHTI PUOLIMARATONIA

Treenijakso 6 vko 20	10min verryttely + 20min Taso 3 + 10min verryttely		30-40min kevyt lenkki Taso 1-2+ 4x60m rullaus + 15min lihaskunto		30min kevyt juoksu Taso 1-2+ 15min lihaskunto	80-100min kevyt juoksu Taso 1-2
kevyt viikko vko 21	kevyt viikko: 2-3 lenkkiä oman tuntuman mukaan Tavoitteena saada lihakset tuntumaan levänneiltä					
Treenijakso 6 vko 22	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 1-2+ 15min lihaskunto	80-100min kevyt juoksu Taso 1-2
Treenijakso 6 vko 23	10min verryttely + 25min Taso 3 + 10min verryttely		30-40min kevyt lenkki Taso 1-2+ 4x60m rullaus + 15min lihaskunto		30min kevyt juoksu Taso 1-2+ 15min lihaskunto	80-100min kevyt juoksu Taso 1-2
kevyt viikko vko 24						

OHJELMA 3, HCR-PUOLIMARATONIN TAVOITE 1.35–1.55

NOUSUJOHTEISELLA TREENILLÄ KOHTI PUOLIMARATONIA

	Ma	Ti	Ke	To	Pe	La	Su
Treenijakso 7 vko 25		15min verryttely + 4x 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 1-2+ 15min lihaskunto	80-100min kevyt juoksu Taso 1-2
Treenijakso 7 vko 26		10min verryttely + 25min Taso 3 + 10min verryttely		40-50min kevyt lenkki Taso 1-2 + 4x60m rullaus + lihaskunto 15min		30min kevyt juoksu Taso 1-2+ 15min lihaskunto	80-100min kevyt juoksu Taso 1-2
kevyt viikko vko 27	kevyt viikko: 2-3 lenkkiä oman tuntuman mukaan Tavoitteena saada lihakset tuntumaan levänneiltä						
Valmistautumisjakso vko 28		15min verryttely + 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 1-2+ 15min lihaskunto	80-100min kevyt juoksu Taso 1-2
Valmistautumisjakso vko 29		10min verryttely + 25min Taso 3 + 10min verryttely		30-40min kevyt lenkki Taso 1-2 + 4x60m rullaus + lihaskunto 15min			50-60min kevyt juoksu Taso 1-2

OHJELMA 3, HCR-PUOLIMARATONIN TAVOITE 1.35–1.55

NOUSUJOHTEISELLA TREENILLÄ KOHTI PUOLIMARATONIA

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