

# OHJELMA 1, HCM-TAVOITEAIKA 5-6 TUNTIA

## RAUHASSA LIIKKEELLE, TERVEENÄ MAALIIN

### Tämä ohjelma sopii sinulle, joka:

- Haluat harjoitella kolme-neljä kertaa viikossa kevyitä lenkkejä
- Olet liikkunut säännöllisesti muutamia kertoja viikossa. Tähtääät mahdollisesti ensimmäiselle maratonillesi.

### Huomioitavia asioita:

- Ohjelma on 30 viikon mittainen. Jos aloitat harjoittelun esimerkiksi 21 viikkoa ennen tapahtumaa, aloita noudattamaan ohjelmaa kyseiseltä viikolta.
- 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.
- Ole erityisen tarkkana, jos lähdet tekemään ohjelman neljättä viikkotreeniä
- 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.
- 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. 80–90 % maksimivauhdista. Rentoa, mutta vauhdikkaampaa juoksua. Alustan pitää olla pitävä. Jos et löydä pitävää alustaa, jätä rullaukset väliin. Palautuksena kävely takaisin lähtöpaikalle. Punaisella merkityt treenit ovat vaihtoehtotreenejä tai mahdollisia lisätreenejä.

	Ma	Ti	Ke	To	Pe	La	Su
<b>Totuttelujakso 30 vkoa HCM:lle</b>		60min reipas kävely tai muu liikunta, esim. kuntosalilla, jota ennen 10-20min verryttely, jos jalat tuntuvat hyviltä		40min juoksu tai juoksu/kävely Juoksuvahti Taso 1–2			60-80min yhdistelmälenkki juoksu+kävely (esim. 3min juoksua + 2min kävelyä) Juoksuvahti Taso 1–2

# OHJELMA 1, HCM-TAVOITEAIKA 5-6 TUNTIA

## RAUHASSA LIIKKEELLE, TERVEENÄ MAALIIN

<b>Totuttelujakso</b> 29 vkoa HCM:lle	60min reipas kävely tai muu liikunta, esim. kuntosali, jota ennen 10-20min verryttely, jos jalat tuntuvat hyviltä	40min juoksu tai juoksu/kävely Juoksuvauhti Taso 1	60-80min yhdistelmälenkki juoksu+kävely (esim. 3min juoksua + 2min kävelyä) Juoksuvauhti Taso 1–2
<b>kevyt viikko</b> 28 vkoa HCM:lle	<b>kevyt viikko:</b> 1–3 lenkkiä oman tuntuman mukaan Tavoitteena saada lihakset tuntumaan levänneiltä <i>Esim. Ti 40min kevyt juoksu+ 30min lihaskunto</i>		<i>Su 60min yhdistelmälenkki juoksu+kävely (3min juoksua + 2min kävelyä) tai juoksu Juoksuvauhti Taso 1-2</i>

	Ma	Ti	Ke	To	Pe	La	Su
<b>Treenijakso 1</b> 27 vkoa HCM:lle		40min reipas kävely tai muu liikunta, esim. kuntosali, jota ennen 15-20min verryttely, jos jalat tuntuvat hyviltä		30-40min juoksu Juoksuvauhti Taso 1–2		<i>Mahdollinen 4. treeni: 40min reipas kävely/vesijuoksu/ hiihto</i>	60-80min juoksu, tarvittaessa kävelypätkiä sykkeen tasaamiseksi Taso 1–2
<b>Treenijakso 1</b> 26 vkoa HCM:lle		40min reipas kävely tai muu liikunta, esim. kuntosali, jota ennen 15-20min verryttely, jos jalat tuntuvat hyviltä		30-40min juoksu Juoksuvauhti Taso 1–2		<i>Mahdollinen 4. treeni: 40min reipas kävely/vesijuoksu/ hiihto</i>	60-80min juoksu, tarvittaessa kävelypätkiä sykkeen tasaamiseksi Taso 1–2
<b>kevyt viikko</b> 25 vkoa HCM:lle		<b>kevyt viikko:</b> 1–3 lenkkiä oman tuntuman mukaan Tavoitteena saada lihakset tuntumaan levänneiltä					

# OHJELMA 1, HCM-TAVOITEAIKA 5-6 TUNTIA

## RAUHASSA LIIKKEELLE, TERVEENÄ MAALIIN

Treenijakso 2 24 vkoa HCM:lle		30min juoksu Taso 1-2 + 3x60m rullaus + lihaskunto 15min		30-40min kevyt juoksu Taso 1-2+ lihaskunto 15min		<i>Mahdollinen 4. treeni: 40min reipas kävely/vesijuoksu/ hiihto</i>	70-90min juoksu, tarvittaessa kävelypätkiä sykkeen tasaamiseksi Taso 1-2
		30min juoksu Taso 1-2 + 3x60m rullaus + lihaskunto 15min		40min kevyt juoksu Taso 1-2+ lihaskunto 15min		<i>Mahdollinen 4. treeni: 15-25min verryttelylenkki Taso 1-2/ hiihto 40min</i>	70-90min juoksu, tarvittaessa kävelypätkiä sykkeen tasaamiseksi Taso 1-2
kevyt viikko 22 vkoa HCM:lle	<b>kevyt viikko:</b> 1-3 lenkkiä oman tuntuman mukaan Tavoitteena saada lihakset tuntumaan levänneiltä						
	Ma	Ti	Ke	To	Pe	La	Su
Treenijakso 3 21 vkoa HCM:lle		40min juoksu Taso 1-2 + 3x60m rullaus + lihaskunto 15min		40min kevyt juoksu Taso 1-2+ lihaskunto 15min		<i>Mahdollinen 4. treeni: 40min reipas kävely/vesijuoksu/ hiihto 40min</i>	80-100min juoksu, tarvittaessa kävelypätkiä sykkeen tasaamiseksi Taso 1-2
		40min juoksu Taso 1-2 + 3x60m rullaus + lihaskunto 15min		40min kevyt juoksu Taso 1+ lihaskunto 15min		<i>Mahdollinen 4. treeni: 20-30min verryttelylenkki Taso 1-2</i>	80-100min juoksu, tarvittaessa kävelypätkiä sykkeen tasaamiseksi Taso 1-2

# OHJELMA 1, HCM-TAVOITEAIKA 5-6 TUNTIA

## RAUHASSA LIIKKEELLE, TERVEENÄ MAALIIN

<b>kevyt viikko</b> 19 vkoa HCM:lle	<b>kevyt viikko:</b> 1–3 lenkkiä oman tuntuman mukaan Tavoitteena saada lihakset tuntumaan levänneiltä						
<b>Treenijakso 4</b> 18 vkoa HCM:lle	40min juoksu Taso 1-2 + 3x60m rullaus + lihaskunto 15min		40min kevyt juoksu Taso 1–2 + lihaskunto 15min		<i>Mahdollinen 4. treeni: 20-30min verryttelylenkki Taso 1–2</i>	80-100min juoksu, tarvittaessa kävelypätkiä sykkeen tasaamiseksi Taso 1–2	
<b>Treenijakso 4</b> 17 vkoa HCM:lle	40min juoksu Taso 1-2 + 3x60m rullaus + lihaskunto 15min		40min kevyt juoksu Taso 1-2+ lihaskunto 15min		<i>Mahdollinen 4. treeni: 20-30min verryttelylenkki Taso 1–2</i>	80-100min juoksu, tarvittaessa kävelypätkiä sykkeen tasaamiseksi Taso 1–2	
<b>kevyt viikko</b> 16 vkoa HCM:lle	<b>kevyt viikko:</b> 1–3 lenkkiä oman tuntuman mukaan Tavoitteena saada lihakset tuntumaan levänneiltä						
	Ma	Ti	Ke	To	Pe	La	Su
<b>Treenijakso 5</b> 15 vkoa HCM:lle		40min juoksu Taso 1-2 + 3x60m rullaus + lihaskunto 15min		40-50min kevyt juoksu Taso 1-2+ lihaskunto 15min		<i>Mahdollinen 4. treeni: 40min reipas kävely/vesijuoksu</i>	80-100min juoksu, tarvittaessa kävelypätkiä sykkeen tasaamiseksi Taso 1–2

# OHJELMA 1, HCM-TAVOITEAIKA 5-6 TUNTIA

## RAUHASSA LIIKKEELLE, TERVEENÄ MAALIIN

<b>Treenijakso 5</b> 14 vkoa HCM:lle	40min juoksu Taso 1-2 + 3x60m rullaus + lihaskunto 15min	40-50min kevyt juoksu Taso 1-2+ lihaskunto 15min	<i>Mahdollinen 4. treeni: 30min verryttelylenkki Taso 1</i>	Ensimmäinen maratonin erikoisharjoitus: 120-140min juoksu, Taso 1-2
<b>kevyt viikko</b> 13 vkoa HCM:lle	<b>kevyt viikko:</b> 1-3 lenkkiä oman tuntuman mukaan Tavoitteena saada lihakset tuntumaan levänneiltä			
<b>Treenijakso 6</b> 12 vkoa HCM:lle	40min juoksu Taso 1-2 + 3x60m rullaus + lihaskunto 15min	40-50min kevyt juoksu Taso 1-2+ lihaskunto 15min	<i>Mahdollinen 4. treeni: 30min verryttelylenkki Taso 1-2</i>	80-100min juoksu, tarvittaessa kävelypätkiä sykkeen tasaamiseksi Taso 1-2
<b>Treenijakso 6</b> 11 vkoa HCM:lle	40min juoksu Taso 1 -2+ 3x60m rullaus + lihaskunto 15min	40-50min kevyt juoksu Taso 1-2+ lihaskunto 15min	<i>Mahdollinen 4. treeni: 30min verryttelylenkki Taso 1-2</i>	100-120min juoksu, tarvittaessa kävelypätkiä sykkeen tasaamiseksi Taso 1-2
<b>kevyt viikko</b> 10 vkoa HCM:lle	<b>kevyt viikko:</b> 1-3 lenkkiä oman tuntuman mukaan Tavoitteena saada lihakset tuntumaan levänneiltä			

# OHJELMA 1, HCM-TAVOITEAIKA 5-6 TUNTIA

## RAUHASSA LIIKKEELLE, TERVEENÄ MAALIIN

<b>Treenijakso 6 9 vkoa HCM:lle</b>		40min juoksu Taso 1-2 + 3x60m rullaus + lihaskunto 15min		40-50min kevyt juoksu Taso 1-2+ lihaskunto 30min		<i>Mahdollinen 4. treeni: 30min verryttelylenkki Taso 1-2</i>	80-100min juoksu, tarvittaessa kävelypätkiä sykkeen tasaamiseksi Taso 1-2
<b>Treenijakso 6 8 vkoa HCM:lle</b>		40min juoksu Taso 1-2 + 3x60m rullaus + lihaskunto 15min		40-50min kevyt juoksu Taso 1-2+ lihaskunto 30min		<i>Mahdollinen 4. treeni: 30min verryttelylenkki Taso 1-2</i>	Toinen maratonin erikoisharjoitus: 120-140min juoksu, Taso 1-2
<b>kevyt viikko 7 vkoa HCM:lle</b>		<b>kevyt viikko:</b> 1-3 lenkkiä oman tuntuman mukaan Tavoitteena saada lihakset tuntumaan levänneiltä					

	Ma	Ti	Ke	To	Pe	La	Su
<b>Treenijakso 7 6 vkoa HCM:lle</b>		40min juoksu Taso 1-2 + 3x60m rullaus + lihaskunto 15min		40-50min kevyt juoksu Taso 1-2 + lihaskunto 30min		<i>Mahdollinen 4. treeni: 30min verryttelylenkki Taso 1-2</i>	80-100min juoksu, tarvittaessa kävelypätkiä sykkeen tasaamiseksi Taso 1-2
<b>Treenijakso 7 5 vkoa HCM:lle</b>		40min juoksu Taso 1-2 + 3x60m rullaus + lihaskunto 15min		40-50min kevyt juoksu Taso 1-2 + lihaskunto 30min		<i>Mahdollinen 4. treeni: 30min verryttelylenkki Taso 1-2</i>	Kolmas maratonin erikoisharjoitus: 120-140min juoksu, Taso 1-2

# OHJELMA 1, HCM-TAVOITEAIKA 5-6 TUNTIA

## RAUHASSA LIIKKEELLE, TERVEENÄ MAALIIN

kevyt viikko 4 vkoa HCM:lle	kevyt viikko: 1–3 lenkkiä oman tuntuman mukaan Tavoitteena saada lihakset tuntumaan levänneiltä				
Valmistautumis- jakso 3 vkoa HCM:lle	40min juoksu Taso 1-2 + 3x60m rullaus + lihaskunto 15min		40-50min kevyt juoksu Taso 1-2 + lihaskunto 15min		70-90min juoksu, tarvittaessa kävelypätkiä sykkeen tasaamiseksi Taso 1–2
Valmistautumis- jakso 2 vkoa HCM:lle	30min verryttelylenkki Taso 1-2 + 3x100m rullaus + lihaskunto 15min		30-45min kevyt juoksu Taso 1-2		60min juoksu Taso 1–2
Valmistautumis- jakso KISAVIIKKO	30min verryttelylenkki Taso 1-2 + 3x100m rullaus + kevyt lihaskunto 15min		<b>perjantai:</b> Shakeout Run <b>tai (to/pe)</b> 20min verryttelylenkki+ 3x100m rullaus	<b>Lauantai:</b> <b>Helsinki City Marathon</b>	