

OHJELMA 2, HCM TAVOITEAIKA 3.45–4.30 TUNTIA

NOUSUJOHTEISELLA TREENILLÄ KOHTI MARATONIA

Tämä ohjelma sopii sinulle, joka:

- Haluat harjoitella kolme kertaa viikossa ja haluat harjoitteluun mukaan myös vauhtikestävyysharjoituksen
- Olet juossut säännöllisesti muutamia kertoja viikossa ja takana on jo useampi puolimaraton. Tähtää mahdollisesti ensimmäiselle maratonillesi.

Huomioitavia asioita:

- Tavoitteena on päästä ensimmäisen 6 viikon aikana nousujohteisesti liikkeelle ja sen jälkeen tehdä monipuolisia ja tehokkaitakin harjoituksia mukavan maratontuloksen saavuttamiseksi.
- Ohjelma on 30 viikon mittainen. Jos aloitat harjoittelun esimerkiksi 21 viikkoa ennen tapahtumaa, voit aloittaa 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.
- 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.
- 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 päville. 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
Totuttelujakso 30 vkoa HCM:lle		Muu liikunta, esim. kuntosali (tai kotona tehtävä lihaskunto), jota ennen 10-20min verryttely		30min juoksu Juoksuvauhti Taso 1–2			50-60min kevyt juoksu, tarvittaessa kävelypätkiä sykkeen tasaamiseksi Taso 1–2

OHJELMA 2, HCM TAVOITEAIKA 3.45–4.30 TUNTIA

NOUSUJOHTEISELLA TREENILLÄ KOHTI MARATONIA

Totuttelujakso 29 vkoa HCM:lle	Muu liikunta, esim. kuntosali (tai kotona tehtävä lihaskunto), jota ennen 10-20min verryttely	30min juoksu Juoksuvauhti Taso 1–2	60-80min juoksu, tarvittaessa kävelypätkiä sykkeen tasaamiseksi Taso 1–2
kevyt viikko 28 vkoa HCM:lle	kevyt viikko: 1–3 lenkkiä oman tuntuman mukaan Tavoitteena saada lihakset tuntumaan levänneiltä Esim. Ti 30min kevyt juoksu+ 15min lihaskunto		Su 60min kevyt juoksu (tarvittaessa kävelypätkiä)

	Ma	Ti	Ke	To	Pe	La	Su
Treenijakso 1 27 vkoa HCM:lle		20-30min kiihtyvä lenkki alussa Taso 1-2, viimeiset 5min Taso 3 + 15min lihaskunto		30-40min juoksu Taso 1-2 + 3x60m rullaus+ 30min lihaskunto			60-80min juoksu, tarvittaessa kävelypätkiä sykkeen tasaamiseksi Taso 1–2
Treenijakso 1 26 vkoa HCM:lle		20-30min kiihtyvä lenkki alussa Taso 1-2, viimeiset 5min Taso 3 + 15min lihaskunto		30-40min juoksu Taso 1-2 + 3x60m rullaus + 30min lihaskunto			60-80min juoksu Taso 1–2
kevyt viikko 25 vkoa HCM:lle		kevyt viikko: 1–3 lenkkiä oman tuntuman mukaan Tavoitteena saada lihakset tuntumaan levänneiltä					

OHJELMA 2, HCM TAVOITEAIKA 3.45–4.30 TUNTIA

NOUSUJOHTEISELLA TREENILLÄ KOHTI MARATONIA

Treenijakso 2 24 vkoa HCM:lle		10min verryttely + 2x 6min Vauhtikestävyys / 90 s palautus (Taso 3) + 10min verryttely		30-40min kevyt lenkki Taso 1-2 + 3x60m rullaus + 30min lihaskunto			70-90min juoksu Taso 1–2
		30min kiihtyvä lenkki alussa Taso 1, lopussa Taso 3		40min kevyt lenkki Taso 1-2 + 3x60m rullaus + 30min lihaskunto			70-90min juoksu Taso 1–2
kevyt viikko 22 vkoa HCM:lle	kevyt viikko: 1–3 lenkkiä oman tuntuman mukaan Tavoitteena saada lihakset tuntumaan levänneiltä						
	Ma	Ti	Ke	To	Pe	La	Su
Treenijakso 3 21 vkoa HCM:lle		10min verryttely + 3x 6min Vauhtikestävyys / 90 s palautus (alussa Taso 3, viimeinen Taso 4) + 10min verryttely		40min juoksu Taso 1-2 + 3x60m rullaus + 30min lihaskunto			80-100min juoksu Taso 1–2
		30-40min kiihtyvä lenkki alussa Taso 1, lopussa Taso 3		40min juoksu Taso 1-2 + 3x60m rullaus + 30min lihaskunto			80-100min juoksu Taso 1–2

OHJELMA 2, HCM TAVOITEAIKA 3.45–4.30 TUNTIA

NOUSUJOHTEISELLA TREENILLÄ KOHTI MARATONIA

kevyt viikko 19 vkoa HCM:lle	kevyt viikko: 1–3 lenkkiä oman tuntuman mukaan Tavoitteena saada lihakset tuntumaan levänneiltä						
Treenijakso 4 18 vkoa HCM:lle	10min verryttely + 3x 6min Vauhtikestävyys / 90 s palautus (alussa Taso 3, viimeinen Taso 4) + 10min verryttely		40-50min kevyt lenkki Taso 1-2 + 4x60m rullaus + 15min lihaskunto			80-100min juoksu Taso 1–2	
Treenijakso 4 17 vkoa HCM:lle	30-40min kiihtyvä lenkki alussa Taso 1, lopussa Taso 3		40-50min kevyt lenkki Taso 1-2+ 4x60m rullaus + 30min lihaskunto			80-100min juoksu Taso 1–2	
kevyt viikko 16 vkoa HCM:lle	kevyt viikko: 1–3 lenkkiä oman tuntuman mukaan Tavoitteena saada lihakset tuntumaan levänneiltä						
	Ma	Ti	Ke	To	Pe	La	Su
Treenijakso 5 15 vkoa HCM:lle		10min verryttely + 3x 6min Vauhtikestävyys / 90 s palautus (alussa Taso 3, viimeinen Taso 4) + 10min verryttely		40-50min kevyt lenkki Taso 1-2+ 4x60m rullaus + 30min lihaskunto			80-100min juoksu Taso 1–2

OHJELMA 2, HCM TAVOITEAIKA 3.45–4.30 TUNTIA

NOUSUJOHTEISELLA TREENILLÄ KOHTI MARATONIA

Treenijakso 5 14 vkoa HCM:lle	10min verryttely + 20min Taso 2-3 + 10min verryttely		50-60min kevyt lenkki Taso 1-2+ 4x60m rullaus + 1530min lihaskunto		Ensimmäinen maratonin erikoisharjoitus: 120-140min juoksu, Taso 1-2
kevyt viikko 13 vkoa HCM:lle	kevyt viikko: 1-3 lenkkiä oman tuntuman mukaan Tavoitteena saada lihakset tuntumaan levänneiltä				
Treenijakso 6 12 vkoa HCM:lle	10min verryttely + 3x 6min Vauhtikestävyys / 90 s palautus (alussa Taso 3, viimeinen max Taso 4) + 10min verryttely		50-60min kevyt lenkki Taso 1-2+ 4x60m rullaus + 30min lihaskunto		80-100min juoksu Taso 1-2
Treenijakso 6 11 vkoa HCM:lle	10min verryttely + 20min Taso 2-3 + 10min verryttely		50-60min kevyt lenkki Taso 1-2+ 4x60m rullaus + 30min lihaskunto		100-120min juoksu Taso 1-2
kevyt viikko 10 vkoa HCM:lle	kevyt viikko: 1-3 lenkkiä oman tuntuman mukaan Tavoitteena saada lihakset tuntumaan levänneiltä				

OHJELMA 2, HCM TAVOITEAIKA 3.45–4.30 TUNTIA

NOUSUJOHTEISELLA TREENILLÄ KOHTI MARATONIA

Treenijakso 6 9 vkoa HCM:lle		10min verryttely + 4x 5min Vauhtikestävyys / 90 s palautus (alussa Taso 3, viimeinen max Taso 4) + 10min verryttely		50-60min kevyt lenkki Taso 1-2+ 4x60m rullaus + 1530min lihaskunto			80-100min juoksu Taso 1–2
Treenijakso 6 8 vkoa HCM:lle		10min verryttely + 20min Taso 2-3 + 10min verryttely		50-60min kevyt lenkki Taso 1-2+ 4x60m rullaus + 30min lihaskunto			Toinen maratonin erikoisharjoitus: 120-140min juoksu, Taso 1–2
kevyt viikko 7 vkoa HCM:lle		kevyt viikko: 1–3 lenkkiä oman tuntuman mukaan Tavoitteena saada lihakset tuntumaan levänneiltä					

	Ma	Ti	Ke	To	Pe	La	Su
Treenijakso 7 6 vkoa HCM:lle		10min verryttely + 4x 5min Vauhtikestävyys / 90 s palautus (alussa Taso 3, viimeinen max Taso 4) + 10min verryttely		50-60min kevyt lenkki Taso 1-2 + 4x60m rullaus + lihaskunto 30min			80-100min juoksu Taso 1–2

OHJELMA 2, HCM TAVOITEAIKA 3.45–4.30 TUNTIA

NOUSUJOHTEISELLA TREENILLÄ KOHTI MARATONIA

Treenijakso 7 5 vkoa HCM:lle	10min verryttely + 20min Taso 2-3 + 10min verryttely		50-60min kevyt lenkki Taso 1-2 + 4x60m rullaus + lihaskunto 30min			Kolmas maratonin erikoisharjoitus: 120-140min juoksu tai kevyt 21,1 km HCR- reittikatselmuksessa Taso 1–2
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	10min verryttely + 4x 5min Vauhtikestävyys / 90 s palautus (alussa Taso 3, viimeinen Taso 4) + 10min verryttely		50min kevyt lenkki Taso 1-2 + 4x60m rullaus + lihaskunto 30min			90-110min kevyt juoksu Taso 1–2
Valmistautumis- jakso 2 vkoa HCM:lle	10min verryttely + 3x 5min Vauhtikestävyys / 90 s palautus (alussa Taso 3, viimeinen Taso 4) + 10min verryttely		40-50min kevyt lenkki Taso 1-2 + 4x60m rullaus + lihaskunto 30min			60min kevytjuoksu Taso 1-2
Valmistautumis- jakso KISAVIIKKO	30min verryttelylenkki Taso 1-2 + 3x100m rullaus + kevyt lihaskunto 15min		to tai pe: Shakeout Run 20min verryttelylenkki+ 3x100m rullaus		Lauantai: Helsinki City Marathon	