



# OHJELMA 1, HCR-PUOLIMARATON TAVOITEAIKA 2.15–2.50 TUNTIA

## RAUHASSA LIIKKEELLE, TERVEENÄ MAALIIN

Tämä ohjelma sopii sinulle, jos et ole aiemmin juossut juuri ollenkaan tai olet juossut viime aikoina erittäin vähän. Tavoitteena on päästä turvallisesti liikkeelle ja lisätä juoksua nousujohteisesti siten, että ohjelman loppuksi puolimaraton on mahdollista juosta mukavasti läpi.

### Huomioitavia asioita:

- Ohjelmassa pyritään ensimmäisten 6 viikon aikana totuttamaan jalat juoksuharjoitteluun rauhassa ja nousujohteisesti
- Jos aloitat treenit myöhemmin kuin ohjelman ensimmäiseltä viikolta, 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 (vauhti tasolla 1–2) aikana voit hyvin kävellä 1–2 minuutin pätkiä ja näin pitää huolen, että rasiustaso pysyy maltillisena. Pyri pitämään vauhti/syke harjoituksena aikana tasolla 1–2. Tarkoitus on, 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. Punaisella merkityt treenit ovat vaihtoehtotreenejä tai lisätreenejä.

	Ma	Ti	Ke	To	Pe	La	Su
<b>Totuttelujakso 30 vkoa HCR:lle</b>		40min reipas kävely/vesijuoksu 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 TUNTIA

## RAUHASSA LIIKKEELLE, TERVEENÄ MAALIIN

<b>Totuttelujakso</b> 29 vko HCR:lle	40min reipas kävely/vesijuoksu 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
<b>kevyt viikko</b> 28 vkoa HCR:lle	<b>kevyt viikko:</b> 1–3 lenkkiä oman tuntuman mukaan Tavoitteena saada lihakset tuntumaan levänneiltä <i>Esim. Ti 20min kevyt juoksu+ 15min lihaskunto</i>		<i>Su 40min yhdistelmälenkki juoksu+kävely (3min juoksua + 2min kävelyä) Juoksuvauhti Taso 1–2</i>

	Ma	Ti	Ke	To	Pe	La	Su
<b>Treenijakso 1</b> 27 vkoa HCR:lle		40min reipas kävely/vesijuoksu 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 reipas kävely/vesijuoksu /hiihto</i>	50min yhdistelmälenkki juoksu+kävely (esim. 3min juoksua + 2min kävelyä) Juoksuvauhti Taso 1–2
<b>Treenijakso 1</b> 26 vkoa HCR:lle		40min reipas kävely/vesijuoksu 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 reipas kävely/vesijuoksu /hiihto</i>	50min yhdistelmälenkki juoksu+kävely (esim. 3min juoksua + 2min kävelyä) Juoksuvauhti Taso 1–2
<b>kevyt viikko</b> 25 vkoa HCR:lle		<b>kevyt viikko:</b> 1–3 lenkkiä oman tuntuman mukaan Tavoitteena saada lihakset tuntumaan levänneiltä					

## RAUHASSA LIIKKEELLE, TERVEENÄ MAALIIN

Treenijakso 2 24 vkoa HCR:lle	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 reipas kävely/vesijuoksu /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 22 vkoa HCR: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 vko HCR:lle	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 reipas kävely/vesijuoksu /hiihto</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	

## RAUHASSA LIIKKEELLE, TERVEENÄ MAALIIN

<b>kevyt viikko</b> <b>19 vkoa HCR:lle</b>	<b>kevyt viikko:</b> 1–3 lenkkiä oman tuntuman mukaan Tavoitteena saada lihakset tuntumaan levänneiltä						
<b>Treenijakso 4</b> <b>18 vkoa HCR:lle</b>	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	
<b>Treenijakso 4</b> <b>17 vkoa HCR:lle</b>	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	
<b>kevyt viikko</b> <b>16 vkoa HCR: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 5</b> <b>15 vkoa HCR:lle</b>		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 reipas kävely/vesijuoksu</i>	60min-70min juoksu, lyhyitä kävelypätkiä sykkeen tasaamiseksi Juoksuvauhti Taso 1–2

# OHJELMA 1, HCR-PUOLIMARATON TAVOITEAIKA 2.15–2.50 TUNTIA

## RAUHASSA LIIKKEELLE, TERVEENÄ MAALIIN

<b>Treenijakso 5</b> 14 vkoa HCR:lle	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</i> <i>4. treeni:</i> <i>20-30min</i> <i>verryttelylenkki</i> <i>Taso 1-2</i>	60min-70min juoksu, lyhyitä kävelypätkiä sykkeen tasaamiseksi Juoksuvauhti Taso 1-2
<b>kevyt viikko</b> 13 vkoa HCR:lle	<b>kevyt viikko:</b> 1-3 lenkkiä oman tuntuman mukaan Tavoitteena saada lihakset tuntumaan levänneiltä			
<b>Treenijakso 6</b> 12 vkoa HCR:lle	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.</i> <i>treeni:</i> <i>20-30min</i> <i>verryttelylenkki</i> <i>Taso 1-2</i>	60-70min juoksu, lyhyitä kävelypätkiä sykkeen tasaamiseksi Juoksuvauhti Taso 1-2
<b>Treenijakso 6</b> 11 vkoa HCR:lle	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.</i> <i>treeni:</i> <i>20-30min</i> <i>verryttelylenkki</i> <i>Taso 1</i>	60-70min juoksu Taso 1-2
<b>kevyt viikko</b> 10 vkoa HCR:lle	<b>kevyt viikko:</b> 1-3 lenkkiä oman tuntuman mukaan Tavoitteena saada lihakset tuntumaan levänneiltä			

## RAUHASSA LIIKKEELLE, TERVEENÄ MAALIIN

<b>Treenijakso 6 9 vkoa HCR:lle</b>		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
<b>Treenijakso 6 8 vkoa HCR:lle</b>		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
<b>kevyt viikko 7 vkoa HCR: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 HCR:lle</b>		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
<b>Treenijakso 7 5 vkoa HCR:lle</b>		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



# OHJELMA 1, HCR-PUOLIMARATON TAVOITEAIKA 2.15–2.50 TUNTIA

## RAUHASSA LIIKKEELLE, TERVEENÄ MAALIIN

<b>kevyt viikko</b> 4 vkoa HCR:lle		<b>kevyt viikko:</b> 1–3 lenkkiä oman tuntuman mukaan Tavoitteena saada lihakset tuntumaan levänneiltä				
<b>Valmistautumis- jakso</b> 3 vkoa HCR:lle		20-30min verryttelylenkki Taso 1-2 + 3x100m rullaus + lihaskunto 15min		30-45min kevyt juoksu Taso 1-2		60-80min juoksu Juoksuvauhti Taso 1–2
<b>Valmistautumis- jakso</b> 2 vkoa HCR:lle		20-30min verryttelylenkki Taso 1-2 + 3x100m rullaus + lihaskunto 15min		30min kevyt juoksu Taso 1–2		40-50min juoksu Juoksuvauhti Taso 1–2
<b>Valmistautumis- jakso</b> KISAVIIKKO		25-35min kevyt lenkki Taso 1–2		<b>Pe/to:</b> Shakeout Run 20min verryttelylenkki+ 3x100m rullaus	<b>Lauantai:</b> <b>Helsinki City Run puolimaraton</b>	