

OHJELMA 2, HCR-TAVOITE 1.55–2.15 TUNTIA

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 olet viime aikoina juossut jonkin verran, mutta et ole ollut aiemmin taipuvainen jalkavaivoihin

Huomioitavia asioita:

- Tavoitteena on päästä ensimmäisen 6 viikon aikana nousujohteisesti liikkeelle ja sen jälkeen tehdä monipuolisia ja tehokkaitakin harjoituksia mukavan puolimaratonituloksen 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 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 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 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 lisätreenejä.

	Ma	Ti	Ke	To	Pe	La	Su
Totuttelujakso 30 vkoa HCR:lle		Muu liikunta, esim. kuntosalilla (tai kotona tehtävä lihaskunto), jota ennen 10-20min verryttely		20-30min juoksu Juoksuvauhti Taso 1–2			40-50min kevyt juoksu Taso 1–2

OHJELMA 2, HCR-TAVOITE 1.55–2.15 TUNTIA

NOUSUJOHTEISELLA TREENILLÄ KOHTI PUOLIMARATONIA

Totuttelujakso 29 vkoa HCR:lle	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 28 vkoa HCR:lle	kevyt viikko: 1–3 lenkkiä oman tuntuman mukaan Tavoitteena saada lihakset tuntumaan levänneiltä <i>Esim. Ti 30min kevyt juoksu+ 15min lihaskunto</i>		Su 40min kevyt juoksu (tarvittaessa kävelypätkiä)

	Ma	Ti	Ke	To	Pe	La	Su
Treenijakso 1 27 vkoa HCR:lle		20-30min kiihtyvä lenkki alussa Taso 1–2, viimeiset 5min Taso 3		30-40min juoksu Taso 1-2 + 3x60m rullaus+ 30min lihaskunto			50-60min kevyt juoksu Taso 1–2
Treenijakso 1 26 vkoa HCR:lle		20-30min kiihtyvä lenkki alussa Taso 1–2, viimeiset 5min Taso 3		30-40min juoksu Taso 1-2 + 3x60m rullaus + 30min lihaskunto			50-60min kevyt juoksu Taso 1–2
kevyt viikko 25 vkoa HCR:lle		kevyt viikko: 1–3 lenkkiä oman tuntuman mukaan Tavoitteena saada lihakset tuntumaan levänneiltä					

OHJELMA 2, HCR-TAVOITE 1.55–2.15 TUNTIA

NOUSUJOHTEISELLA TREENILLÄ KOHTI PUOLIMARATONIA

Treenijakso 2 24 vkoa HCR:lle		10min verryttely + 2x 6min Vauhtikestävyys / 90 s palautus (Taso 3) + 10min verryttely		30-40min kevyt lenkki Taso 1-2 + 3x60m rullaus + 30min 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 + 30min lihaskunto			50-60min kevyt lenkki Taso 1–2
kevyt viikko 22 vkoa HCR: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 HCR:lle		10min verryttely + 3x 6min Vauhtikestävyys / 90 s palautus (alussa Taso 3, viimeinen max Taso 4) + 10min verryttely		30-40min juoksu Taso 1-2 + 3x60m rullaus + 30min 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 + 30min lihaskunto			60-70min kevyt lenkki Taso 1–2

OHJELMA 2, HCR-TAVOITE 1.55–2.15 TUNTIA

NOUSUJOHTEISELLA TREENILLÄ KOHTI PUOLIMARATONIA

kevyt viikko 19 vkoa HCR:lle	kevyt viikko: 1–3 lenkkiä oman tuntuman mukaan Tavoitteena saada lihakset tuntumaan levänneiltä						
Treenijakso 4 18 vkoa HCR:lle	10min verryttely + 3x 6min Vauhtikestävyys / 90 s palautus (alussa Taso 3, viimeinen max Taso 4) + 10min verryttely		30-40min kevyt lenkki Taso 1-2 + 4x60m rullaus + 30min lihaskunto			60-70min kevyt juoksu Taso 1–2	
Treenijakso 4 17 vkoa HCR:lle	30-40min kiihtyvä lenkki alussa Taso 1–2, lopussa max Taso 3		30-40min kevyt lenkki Taso 1-2+ 4x60m rullaus + 30min lihaskunto			60-70min kevyt juoksu Taso 1–2	
kevyt viikko 16 vkoa HCR: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 HCR:lle		10min verryttely + 3x 6min Vauhtikestävyys / 90 s palautus (alussa taso 3, viimeinen taso 4) + 10min verryttely		30-40min kevyt lenkki Taso 1-2+ 4x60m rullaus + 30min lihaskunto			70-80min kevyt juoksu Taso 1–2

OHJELMA 2, HCR-TAVOITE 1.55–2.15 TUNTIA

NOUSUJOHTEISELLA TREENILLÄ KOHTI PUOLIMARATONIA

Treenijakso 5 14 vkoa HCR:lle	10min verryttely + 20min Taso 2-3 + 10min verryttely		30-40min kevyt lenkki Taso 1-2+ 4x60m rullaus + 30min lihaskunto			70-80min kevyt juoksu Taso 1–2
kevyt viikko 13 vkoa HCR:lle	kevyt viikko: 1–3 lenkkiä oman tuntuman mukaan Tavoitteena saada lihakset tuntumaan levänneiltä					
Treenijakso 6 12 vkoa HCR:lle	10min verryttely + 3x 6min Vauhtikestävyys / 90 s palautus (alussa Taso 3, viimeinen max Taso 4) + 10min verryttely		30-40min kevyt lenkki Taso 1-2+ 4x60m rullaus + 30min lihaskunto			70-80min kevyt juoksu Taso 1–2
Treenijakso 6 11 vkoa HCR:lle	10min verryttely + 20min Taso 2-3 + 10min verryttely		30-40min kevyt lenkki Taso 1-2+ 4x60m rullaus + 30min lihaskunto			70-80min kevyt juoksu Taso 1–2
kevyt viikko 10 vkoa HCR:lle	kevyt viikko: 1–3 lenkkiä oman tuntuman mukaan Tavoitteena saada lihakset tuntumaan levänneiltä					

OHJELMA 2, HCR-TAVOITE 1.55–2.15 TUNTIA

NOUSUJOHTEISELLA TREENILLÄ KOHTI PUOLIMARATONIA

Treenijakso 6 9 vkoa HCR:lle	10min verryttely + 4x 5min Vauhtikestävyys / 90 s palautus (alussa Taso 3, viimeinen max Taso 4) + 10min verryttely		30-40min kevyt lenkki Taso 1-2+ 4x60m rullaus + 30min lihaskunto			70-90min kevyt juoksu Taso 1–2
Treenijakso 6 8 vkoa HCR:lle	10min verryttely + 20min Taso 2-3 + 10min verryttely		30-40min kevyt lenkki Taso 1-2+ 4x60m rullaus + 30min lihaskunto			70-90min kevyt juoksu Taso 1–2
kevyt viikko 7 vkoa HCR: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 HCR:lle		10min verryttely + 4x 5min Vauhtikestävyys / 90 s palautus (alussa Taso 3, viimeinen max Taso 4) + 10min verryttely		40-60min kevyt lenkki Taso 1-2 + 4x60m rullaus + lihaskunto 30min			70-90min juoksu Juoksuvahti Taso 1–2
Treenijakso 7 5 vkoa HCR:lle		10min verryttely + 20min Taso 2-3 + 10min verryttely		40-60min kevyt lenkki Taso 1-2 + 4x60m rullaus + lihaskunto 30min			70-90min kevyt juoksu tai kevyt 21,1 km HCR-reittikatselmuksessa Taso 1–2

OHJELMA 2, HCR-TAVOITE 1.55–2.15 TUNTIA

NOUSUJOHTEISELLA TREENILLÄ KOHTI PUOLIMARATONIA

kevyt viikko 4 vkoa HCR:lle	kevyt viikko: 1–3 lenkkiä oman tuntuman mukaan Tavoitteena saada lihakset tuntumaan levänneiltä					
Valmistautumis- jakso 3 vkoa HCR:lle	10min verryttely + 3x 5min Vauhtikestävyys / 90 s palautus (alussa Taso 3, viimeinen max Taso 4) + 10min verryttely		40-60min kevyt lenkki Taso 1-2 + 4x60m rullaus + lihaskunto 30min			70-90min kevyt juoksu Taso 1–2
Valmistautumis- jakso 2 vkoa HCR:lle	10min verryttely + 15min Taso 2-3 + 10min verryttely		40min kevyt lenkki Taso 1-2 + 4x60m rullaus + lihaskunto 30min			50min kevyt lenkki Taso 1-2
Valmistautumis- jakso KISAVIIKKO	25-35min kevyt lenkki Taso 1–2		To/pe: Shakeout Run 20min verryttelylenkki+ 3x100m rullaus		Lauantai: HCR- puolimaraton	