

OHJELMA 3, HCR-TAVOITE 1.35–1.55 TUNTIA

NOUSUJOHTEISELLA TREENILLÄ KOHTI PUOLIMARATONIA

Tämä ohjelma sopii sinulle:

- Jos 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 "olis in 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 (vauhti tasolla 1–2) aikana voit hyvin kävellä 1–2 minuutin pätkiä ja näin pitää huolen, että rasitustaso 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.
- 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. Punaisella merkityt treenit ovat vaihtoehtotreenejä tai lisätreenejä.

OHJELMA 3, HCR-TAVOITE 1.35–1.55 TUNTIA

NOUSUJOHTEISELLA TREENILLÄ KOHTI PUOLIMARATONIA

	Ma	Ti	Ke	To	Pe	La	Su
Totuttelujakso 30 vkoa HCR:lle		40min kevyt juoksu Taso 1–2		30min juoksu Taso 1-2 + 4x60m rullaus+ 20min lihaskunto			50-60min kevyt juoksu Taso 1–2
Totuttelujakso 29 vkoa HCR:lle		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 28 vkoa HCR:lle		kevyt viikko: 2–3 lenkkiä oman tuntuman mukaan Tavoitteena saada lihakset 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-TAVOITE 1.35–1.55 TUNTIA

NOUSUJOHTEISELLA TREENILLÄ KOHTI PUOLIMARATONIA

	Ma	Ti	Ke	To	Pe	La	Su
Treenijakso 1 27 vkoa HCR:lle		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 26 vkoa HCR:lle		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 25 vkoa HCR:lle		kevyt viikko: 2–3 lenkkiä oman tuntuman mukaan Tavoitteena saada lihakset tuntumaan levänneiltä					
Treenijakso 2 24 vkoa HCR:lle		10min verryttely + 2x 6min Vauhtikestävyys / 90 s 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

OHJELMA 3, HCR-TAVOITE 1.35–1.55 TUNTIA

NOUSUJOHTEISELLA TREENILLÄ KOHTI PUOLIMARATONIA

Treenijakso 2 23 vkoa HCR:lle		30min kiihtyvä lenkki alussa Taso 1–2, lopussa Taso 3		30-40min kevyt lenkki Taso 1-2 + 3x60m rullaus + 30min lihaskunto		30min kevyt juoksu Taso 1-2+ 15min lihaskunto	60-80min kevyt juoksu Taso 1–2
kevyt viikko 22 vkoa HCR:lle	kevyt viikko: 2–3 lenkkiä oman tuntuman mukaan Tavoitteena saada lihakset tuntumaan levänneiltä						
	Ma	Ti	Ke	To	Pe	La	Su
Treenijakso 3 21 vkoa HCR:lle		15min verryttely + 3x 6min Vauhtikestävyys / 90 s palautus (alussa Taso 3, lopussa Taso 4) + 10min verryttely		30-40min juoksu Taso 1-2 + 3x60m rullaus + 30min lihaskunto		<i>Mahdollinen 4. treeni: 30min kevyt lenkki Taso 1-2+ 15min lihaskunto</i>	60-80min kevyt juoksu Taso 1–2
Treenijakso 3 20 vkoa HCR:lle		30-40min kiihtyvä lenkki alussa Taso 1–2, lopussa Taso 3		30-40min juoksu Taso 1-2 + 3x60m rullaus + 30min lihaskunto		30min kevyt juoksu Taso 1-2+ 15min lihaskunto	60-80min kevyt juoksu Taso 1–2
kevyt viikko 19 vkoa HCR:lle	kevyt viikko: 2–3 lenkkiä oman tuntuman mukaan Tavoitteena saada lihakset tuntumaan levänneiltä						

OHJELMA 3, HCR-TAVOITE 1.35–1.55 TUNTIA

NOUSUJOHTEISELLA TREENILLÄ KOHTI PUOLIMARATONIA

Treenijakso 4 18 vkoa HCR:lle		15min verryttely + 3-4x 6min Vauhtikestävyys / 90 s palautus (alussa Taso 3, lopussa Taso 4) + 10min verryttely		30-40min kevyt lenkki Taso 1-2 + 4x60m rullaus + 30min lihaskunto		30min kevyt juoksu Taso 1-2+ 15min lihaskunto	70-90min kevyt juoksu Taso 1–2
		30-40min kiihtyvä lenkki alussa Taso 1–2, lopussa Taso 3		30-40min kevyt lenkki Taso 1-2+ 4x60m rullaus + 30min lihaskunto		30min kevyt juoksu Taso 1-2+ 15min lihaskunto	70-90min kevyt juoksu Taso 1–2
kevyt viikko 16 vkoa HCR:lle	kevyt viikko: 2–3 lenkkiä oman tuntuman mukaan Tavoitteena saada lihakset tuntumaan levänneiltä						
	Ma	Ti	Ke	To	Pe	La	Su
Treenijakso 5 15 vkoa HCR:lle		15min verryttely + 4x 6min Vauhtikestävyys / 90 s palautus (alussa Taso 3, lopussa Taso 4) + 10min verryttely		30-40min kevyt lenkki Taso 1-2+ 4x60m rullaus + 30min 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 + 30min lihaskunto		30min kevyt juoksu Taso 1-2+ 15min lihaskunto	70-90min kevyt juoksu Taso 1–2
Treenijakso 5 14 vkoa HCR:lle							

OHJELMA 3, HCR-TAVOITE 1.35–1.55 TUNTIA

NOUSUJOHTEISELLA TREENILLÄ KOHTI PUOLIMARATONIA

kevyt viikko 13 vkoa HCR:lle	<i>kevyt viikko: 2–3 lenkkiä oman tuntuman mukaan Tavoitteena saada lihakset tuntumaan levänneiltä 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 12 vkoa HCR:lle	15min verryttely + 3x 8min Vauhtikestävyys / 90 s palautus (alussa Taso 3, lopussa Taso 4) + 10min verryttely		30-40min kevyt lenkki Taso 1-2+ 4x60m rullaus + 30min lihaskunto	30min kevyt juoksu Taso 1-2+ 15min lihaskunto	80-100min kevyt juoksu Taso 1–2
Treenijakso 6 11 vkoa HCR:lle	10min verryttely + 20min Taso 3 + 10min verryttely		30-40min kevyt lenkki Taso 1-2+ 4x60m rullaus + 30min lihaskunto	30min kevyt juoksu Taso 1-2+ 15min lihaskunto	80-100min kevyt juoksu Taso 1–2
kevyt viikko 10 vkoa HCR:lle	kevyt viikko: 2–3 lenkkiä oman tuntuman mukaan Tavoitteena saada lihakset tuntumaan levänneiltä				
Treenijakso 6 9 vkoa HCR:lle	15min verryttely + 4x 6min Vauhtikestävyys / 90 s palautus (alussa Taso 3, lopussa Taso 4) + 10min verryttely		30-40min kevyt lenkki Taso 1-2+ 4x60m rullaus + 30min lihaskunto	30min kevyt juoksu Taso 1-2+ 15min lihaskunto	80-100min kevyt juoksu Taso 1–2

OHJELMA 3, HCR-TAVOITE 1.35–1.55 TUNTIA

NOUSUJOHTEISELLA TREENILLÄ KOHTI PUOLIMARATONIA

Treenijakso 6 8 vkoa HCR:lle		10min verryttely + 25min Taso 3 + 10min verryttely		30-40min kevyt lenkki Taso 1-2+ 4x60m rullaus + 30min lihaskunto		30min kevyt juoksu Taso 1-2+ 15min lihaskunto	80-100min kevyt juoksu Taso 1–2
kevyt viikko 7 vkoa HCR:lle		kevyt viikko: 2–3 lenkkiä oman tuntuman mukaan Tavoitteena saada lihakset tuntumaan levänneiltä					

	Ma	Ti	Ke	To	Pe	La	Su
Treenijakso 7 6 vkoa HCR:lle		15min verryttely + 4x 5min Vauhtikestävyys / 90 s palautus (alussa Taso 3, lopussa Taso 4) + 10min verryttely		40-50min kevyt lenkki Taso 1-2 + 4x60m rullaus + lihaskunto 30min		30min kevyt juoksu Taso 1-2+ 15min lihaskunto	80-100min kevyt juoksu Taso 1–2
Treenijakso 7 5 vkoa HCR:lle		10min verryttely + 25min Taso 3 + 10min verryttely		40-50min kevyt lenkki Taso 1-2 + 4x60m rullaus + lihaskunto 30min		30min kevyt juoksu Taso 1-2+ 15min lihaskunto	80-100min kevyt juoksu tai kevyt 21,1 km HCR-reittikatselmuksessa Taso 1–2
kevyt viikko 4 vkoa HCR:lle		kevyt viikko: 2–3 lenkkiä oman tuntuman mukaan Tavoitteena saada lihakset tuntumaan levänneiltä					

OHJELMA 3, HCR-TAVOITE 1.35–1.55 TUNTIA

NOUSUJOHTEISELLA TREENILLÄ KOHTI PUOLIMARATONIA

Valmistautumis- jakso 3 vkoa HCR:lle	15min verryttely + 4x 5min Vauhtikestävyys / 90 s palautus (alussa Taso 3, lopussa Taso 4) + 10min verryttely		30-40min kevyt lenkki Taso 1-2 + 4x60m rullaus + lihaskunto 30min		30min kevyt juoksu Taso 1-2+ 15min lihaskunto	80-100min kevyt juoksu Taso 1-2
Valmistautumis- jakso 2 vkoa HCR:lle	10min verryttely + 25min Taso 3 + 10min verryttely		30-40min kevyt lenkki Taso 1-2 + 4x60m rullaus + lihaskunto 30min			50-60min kevyt juoksu Taso 1-2
Valmistautumis- jakso KISAVIIKKO	25-35min kevyt lenkki Taso 1		Pe/to: Shakeout Run 20min verryttelylenkki+ 3x100m rullaus		Lauantai: Helsinki City Run puolimaraton	