

## SOPIVAT HARJOITUSVAUHDIT:

Juoksuharjoittelun suunnittelussa olennaisinta on ymmärtää, että elimistö reagoi eri tehoalueilla tehtyihin harjoituksiin eri tavalla.

*Kevyt juoksu* kehittää aineenvaihduntaa ja ääreisverenkiertoa sekä vahvistaa sydänlihasta ja näiden seurauksena peruskestävyys paranee: Juoksija jaksaa vähitellen juosta pidempiä lenkkejä ja juoksu alkaa tuntua mukavammalta.

*Tehokkaampi juoksuharjoittelu* oikein toteutettuna kehittää hengitys- ja verenkiertoelimistön kapasiteettia ja juoksun sujuvuutta: Juoksijan "kone" kasvaa ja hän kykenee juoksemaan vauhdikkaammin ja pidempiä matkoja ilman uupumusta. Samalla kevyt juoksu muuttuu helpommaksi ja taloudellisemmaksi, kun lenkkejä ei tarvitse juosta niin lähellä kykyjen ääri rajoja.

Ohjelmissa suurin osa harjoituksista on tämän vuoksi jaettu eri tehoalueille, jotta eri harjoitusten tavoite tulisi selkeästi esille ja harjoitusten välille tulisi selvä ero. Usein pelkästään tällä saadaan juoksuharjoitteluun sopivasti monipuolisuutta ja mielekkyyttä sekä tuloksissa mukavaa kehitystä aikaiseksi.

Jos olet käynyt ammattimaisen kuntotestaajan tasotestissä tai muulla tavoin tiedät omat oikeat sykerajat eri harjoituksiin, voit käyttää näitä tietoja apuna (kevyet lenkit alle aerobisen kynnyksen ja vauhtikestävyys aer. ja anaer. kynnyksen välissä). Muussa tapauksessa voit katsoa itsellesi sopivat harjoitusvauhdit alla olevasta taulukosta, joka perustuu useista lähteistä poimittuihin, suurilla juoksijamäärillä tehtyihin tutkimuksiin. Suurimmalla osalla kuntoilijoista näillä vauhtisuosituksilla harjoittelu osuu hyvin lähelle oikeaa tehoa. Olennaista kuitenkin on, että vauhdit tulisi määrittää nykyisen kuntotason mukaan, ei kauan sitten juostujen ennätysten perusteella. Huom. vauhdit on arvioitu kesäkelillä ja suhteellisen tasaisissa maastoissa juostaviin harjoituksiin.

Jos et tiedä lähtökuntoasi tai et ole juossut viime aikoina kilpailua, niin tässä tiivistetyt ohjeet harjoitusvauhtien arvioimiseksi:

*Kevyet lenkit* tulisi juosta rennosti ajatuksella, että pitää pystyä puhumaan läpi harjoituksen. Harjoituksen kesto väsyttää elimistöä, ei vauhti. Jos ajattelet kuntosi viiteen vaiheeseen, josta 1 on kevyt ja 5 erittäin raskas, niin kevyet lenkit tulisi juosta tasolla 1-2.

*Vauhtikestävyys harjoituksissa* syke nousee ja hengitys tiivistyy. Juoksu on kuitenkin vielä rentoa ja jaksat edetä pidemmän aikaa samalla vauhdilla. Harjoitustehosi on tasoa 3 ja enemmän harjoitelleella loppuvaiheessa harjoitusta jopa 4. Taso 5 olisi esimerkiksi Cooperin-testin tai 5 km juoksukilpailun vauhti.

Kilpailutulos nykykunnossa			Suositus juoksuvauhdeiksi		
5 km	10 km	½-maraton	Taso 1 - Taso 2 Pitkä / Kevyt lenkki min/km	Taso 3 Reipas juoksu min/km	Taso 4 Vauhtikestävyys- toistot min/km
36:40	1:17:30	2:48	9:35-8:45	08:15	07:35
35:30	1:15:00	2:42	9:20-8:30	08:00	07:20
34:30	1:12:30	2:38	9:05-8:15	07:50	07:10
33:30	1:10:30	2:33	8:50-8:00	07:35	06:55

32:30	1:08:30	2:29	8:35-7:50	07:25	06:45
31:30	1:06:30	2:24	8:25-7:40	07:15	06:35
30:40	1:04:30	2:21	8:15-7:30	07:05	06:25
29:50	1:02:30	2:17	8:00-7:15	06:55	06:15
29:00	1:00:30	2:13	7:50-7:05	06:40	06:05
28:20	59:00	2:10	7:40-6:55	06:30	05:56
27:40	57:30	2:07	7:30-6:45	06:20	05:48
27:00	56:00	2:04	7:20-6:35	06:10	05:40
26:20	54:45	2:01	7:10-6:30	06:01	05:33
25:45	53:30	1:58	7:00-6:20	05:53	05:26
25:10	52:15	1:55	6:55-6:10	05:45	05:19
24:40	51:10	1:53	6:45-6:00	05:37	05:12
24:10	50:00	1:51	6:40-5:55	05:29	05:06
23:40	49:00	1:48	6:30-5:50	05:22	05:00
23:10	48:00	1:46	6:20-5:40	05:16	04:54
22:40	47:00	1:44	6:15-5:35	05:09	04:49
22:15	46:10	1:42	6:10-5:30	05:03	04:43
21:50	45:15	1:40	6:05-5:20	04:57	04:38
21:25	44:25	1:38	6:00-5:15	04:51	04:33
21:00	43:35	1:36	5:50-5:10	04:46	04:29
20:40	42:50	1:34	5:45-5:05	04:41	04:24
20:20	42:05	1:33	5:40-5:00	04:36	04:20
20:00	41:20	1:31	5:35-4:55	04:31	04:15
19:40	40:40	1:30	5:30-4:50	04:27	04:11
19:20	40:00	1:28	5:25-4:45	04:22	04:07
19:00	39:20	1:27	5:20-4:40	04:18	04:04
18:40	38:40	1:25	5:15-4:35	04:14	04:00