

OHJELMA 3, HCM-TAVOITEAIKA 3.20–3.50 TUNTIA

MONIPUOLISELLA TREENILLÄ KOHTI MARATONIA - HAASTAVA

Tämä ohjelma sopii sinulle, joka:

- 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 vielä jaksanut vähän". Tavoitteena ei niinkään ole juosta viikkojen edetessä kovempaa vaan jaksaa samalla tunteella pidempään.
- Ohjelma on 30 viikon mittainen. Jos aloitat harjoittelun myöhemmin, aloita ohjelma alusta ja jätä väliin ne viikot, joita et ehtinyt tehdä. Kuitenkin niin, että teet valmistautumisjakson (viimeiset 3 vkoa) kokonaan.
- 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.
- 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
- 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 mahdollisia lisätreenejä.

	Ma	Ti	Ke	To	Pe	La	Su
Totuttelujakso 30 vkoa HCM:lle		40min kevyt juoksu Taso 1–2		40-50min kevyt juoksu Taso 1-2 + 4x60m rullaus+ 20min lihaskunto			60-80min kevyt juoksu Taso 1–2

OHJELMA 3, HCM-TAVOITEAIKA 3.20–3.50 TUNTIA

MONIPUOLISELLA TREENILLÄ KOHTI MARATONIA - HAASTAVA

Totuttelujakso 29 vkoa HCM:lle		30min kevyt juoksu (taso 1-2) + 10min vauhtikestävyys Taso 2–3		40-50min kevyt juoksu Taso 1-2 + 4x60m rullaus+ 15min lihaskunto			60-80min kevyt juoksu Taso 1–2
kevyt viikko 28 vkoa HCM:lle		kevyt viikko: 2–3 lenkkiä oman tuntuman mukaan Tavoitteena saada lihakset tuntumaan levänneiltä <i>Esim. kevyelle viikolle: Ti 30min kevyt juoksu Taso 1</i>		<i>Esim. kevyelle viikolle: To 40min juoksu Taso 1-2+ 15min lihaskunto</i>			<i>esim. kevyelle viikolle: Su 60min kevyt juoksu Taso 1–2</i>

	Ma	Ti	Ke	To	Pe	La	Su
Treenijakso 1 27 vkoa HCM:lle		15min verryttely + 3x 6min Vauhtikestävyys / 90s palautus (alussa Taso 3, lopussa Taso 4) + 10min verryttely		40min kevyt juoksu Taso 1-2 + 3x60m rullaus+ 15min lihaskunto		<i>Mahdollinen 4. treeni: 30min kevyt lenkki Taso 1+ 15min lihaskunto</i>	70-90min kevyt juoksu Taso 1–2
Treenijakso 1 26 vkoa HCM:lle		15min verryttely + 20min Vauhtikestävyys Taso 2-3 + 10min verryttely		40min kevyt juoksu Taso 1-2 + 3x60m rullaus + 30min lihaskunto		20-30min kevyt lenkki Taso 1+ 15min lihaskunto	70-90min kevyt juoksu Taso 1–2
kevyt viikko 25 vkoa HCM:lle		kevyt viikko: 2–3 lenkkiä oman tuntuman mukaan Tavoitteena saada lihakset tuntumaan levänneiltä					

OHJELMA 3, HCM-TAVOITEAIKA 3.20–3.50 TUNTIA

MONIPUOLISELLA TREENILLÄ KOHTI MARATONIA - HAASTAVA

Treenijakso 2 24 vkoa HCM:lle	15min verryttely + 3-4x 6min Vauhtikestävyys / 90 s palautus (alussa Taso 3, lopussa Taso 4) + 10min verryttely		30-40min kevyt juoksu Taso 1-2 + 3x60m rullaus + 30min lihaskunto		<i>Mahdollinen 4. treeni: 30min kevyt lenkki Taso 1+ 15min lihaskunto</i>		80-100min kevyt juoksu Taso 1–2	
	15min verryttely + 20min Vauhtikestävyys Taso 2-3 + 10min verryttely		30-40min kevyt lenkki Taso 1-2 + 3x60m rullaus + 30min lihaskunto		30min kevyt juoksu Taso 1+ 15min lihaskunto		80-100min kevyt juoksu Taso 1–2	
kevyt viikko 22 vkoa HCM: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 HCM:lle	15min verryttely + 3-4x 6min Vauhtikestävyys / 90 s palautus (alussa Taso 3, lopussa Taso 4) + 10min verryttely		40min juoksu Taso 1-2 + 3x60m rullaus + 15min lihaskunto		<i>Mahdollinen 4. treeni: 30min kevyt lenkki Taso 1+ 15min lihaskunto</i>		80-100min kevyt juoksu Taso 1–2	
	15min verryttely + 25min Vauhtikestävyys Taso 2-3 + 10min verryttely		30-40 min juoksu Taso 1-2 + 3x60m rullaus + 30min lihaskunto		30min kevyt juoksu Taso 1+ 15min lihaskunto		80-100min kevyt juoksu Taso 1–2	
Treenijakso 3 20 vkoa HCM:lle								

OHJELMA 3, HCM-TAVOITEAIKA 3.20–3.50 TUNTIA

MONIPUOLISELLA TREENILLÄ KOHTI MARATONIA - HAASTAVA

kevyt viikko 19 vkoa HCM:lle	kevyt viikko: 2–3 lenkkiä oman tuntuman mukaan Tavoitteena saada lihakset tuntumaan levänneiltä						
Treenijakso 4 18 vkoa HCM: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+ 15min lihaskunto	80-100min kevyt juoksu Taso 1–2	
Treenijakso 4 17 vkoa HCM:lle	15min verryttely + 25min Vauhtikestävyys Taso 2-3 + 10min verryttely		30-40min kevyt lenkki Taso 1-2+ 4x60m rullaus + 30min lihaskunto		30min kevyt juoksu Taso 1+ 15min lihaskunto	100-120min kevyt juoksu Taso 1–2	
kevyt viikko 16 vkoa HCM: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 HCM: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+ 15min lihaskunto	80-100min kevyt juoksu Taso 1–2

OHJELMA 3, HCM-TAVOITEAIKA 3.20–3.50 TUNTIA

MONIPUOLISELLA TREENILLÄ KOHTI MARATONIA - HAASTAVA

Treenijakso 5 14 vkoa HCM:lle	15min verryttely + 30min Vauhtikestävyys Taso 2-3 + 10min verryttely		30-40min kevyt lenkki Taso 1-2+ 4x60m rullaus + 30min lihaskunto		30min kevyt juoksu Taso 1+ 15min lihaskunto	100-120min kevyt juoksu Taso 1–2
kevyt viikko 13 vkoa HCM:lle	kevyt viikko: 2–3 lenkkiä oman tuntuman mukaan Tavoitteena saada lihakset tuntumaan levänneiltä <i>Esim. Ti 40min kevyt juoksu Taso 1+ 4x60m rullaus</i>		Esim. To 40-50min kevyt juoksu Taso 1-2+ 15min lihaskunto		Esim. Su 60min kevyt juoksu Taso 1–2	
Treenijakso 6 12 vkoa HCM:lle	15min verryttely + 3-4x 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+ 15min lihaskunto	100-120min kevyt juoksu Taso 1–2
Treenijakso 6 11 vkoa HCM:lle	15min verryttely + 30min Vauhtikestävyys Taso 3 + 10min verryttely		30-40min kevyt lenkki Taso 1-2+ 4x60m rullaus + 30min lihaskunto		30min kevyt juoksu Taso 1+ 15min lihaskunto	Ensimmäinen maratonin erikoisharjoitus: 120-140min juoksu, Taso 1–2
kevyt viikko 10 vkoa HCM:lle	kevyt viikko: 2–3 lenkkiä oman tuntuman mukaan Tavoitteena saada lihakset tuntumaan levänneiltä					

OHJELMA 3, HCM-TAVOITEAIKA 3.20–3.50 TUNTIA

MONIPUOLISELLA TREENILLÄ KOHTI MARATONIA - HAASTAVA

Treenijakso 6 9 vkoa HCM:lle		10min verryttely + 5x 5min 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+ 15min lihaskunto	100-120min kevyt juoksu Taso 1–2
Treenijakso 6 8 vkoa HCM:lle		15min verryttely + 30min Vauhtikestävyys Taso 3 (alussa Taso 3, lopussa Taso 4) + 10min verryttely		30-40min kevyt lenkki Taso 1-2+ 4x60m rullaus + 30min lihaskunto		30min kevyt juoksu Taso 1+ 15min lihaskunto	Toinen maratonin erikoisharjoitus: 120-150min juoksu, Taso 1–2
kevyt viikko 7 vkoa HCM: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 HCM:lle		10min verryttely + 5x 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+ 15min lihaskunto	100-120min kevyt juoksu Taso 1–2
Treenijakso 7 5 vkoa HCM:lle		15min verryttely + 35min Vauhtikestävyys Taso 3 + 10min verryttely		40-50min kevyt lenkki Taso 1-2 + 4x60m rullaus + lihaskunto 30min		30min kevyt juoksu Taso 1+ 15min lihaskunto	Kolmas maratonin erikoisharjoitus: 130-140min juoksu (esim. osana HCR- reittikatselmusta), Taso 1–2

OHJELMA 3, HCM-TAVOITEAIKA 3.20–3.50 TUNTIA

MONIPUOLISELLA TREENILLÄ KOHTI MARATONIA - HAASTAVA

kevyt viikko 4 vkoa HCM:lle	kevyt viikko: 2–3 lenkkiä oman tuntuman mukaan Tavoitteena saada lihakset tuntumaan levänneiltä					
Valmistautumis- jakso 3 vkoa HCM:lle	10min verryttely + 4x 6min 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+ 15min lihaskunto	90-110min kevyt juoksu Taso 1–2
Valmistautumis- jakso 2 vkoa HCM:lle	10min verryttely + 3-4x 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+ 15min lihaskunto	60min kevyt lenkki Taso 1-2
Valmistautumis- jakso KISAVIIKKO	25-35min kevyt lenkki Taso 1–2		To/pe: Shakeout Run 20min verryttelylenkki+ 3x100m rullaus		Lauantai: Helsinki City Marathon	