

# 12 viikon harjoitusohjelma Helsinki City 5:lle (tavoite 5 km alle 25 min)

Voit tehdä harjoitukset itsellesi sopivina päivinä lepopäivät huomioiden.

Verryttele ennen ja jälkeen treenin (10 minuuttia kevyttä hölkkää tai kävelyä).

	MA	TI	KE	TO	PE	LA	SU
<b>Peruskunnan rakentaminen ja jalkojen totuttelu juoksuun</b>							
12		Juoksu (kevyt) 25-30 min + LK		Vedot rennosti 4x2 min / pal. 2 min *	Juoksu (kevyt) 25-30 min		Pitkä lenkki 50-60 min (6.15-7.00)
11		Juoksu (kevyt) 25-30 min + LK		Vedot rennosti 4x2 min / pal. 2 min *	Juoksu (kevyt) 25-30 min		Pitkä lenkki 50-60 min (6.15-7.00)
10		Juoksu (kevyt) 25-30 min + LK			Juoksu (kevyt) 25-30 min		Kävely 1½ t
9		Juoksu (kevyt) 25-30 min + LK		Vedot rennosti 4x3 min / pal. 2 min *	Juoksu (kevyt) 25-30 min		Pitkä lenkki 60-70 min (6.15-7.00)
8		Juoksu (kevyt) 30-40 min + LK		Vedot rennosti 4x4 min / pal. 2 min *	Juoksu (kevyt) 30-40 min		Pitkä lenkki 60-70 min (6.15-7.00)
7		Juoksu (kevyt) 30-40 min + LK			Juoksu (kevyt) 30-40 min		Kävely 1½ t
6		Juoksu (kevyt) 30-40 min + LK		Vedot 4x1 km (5.30-4.40/ pal. 3 min) *	Juoksu (kevyt) 30-40 min		Pitkä lenkki 65-75 min (6.15-7.00)
5		Juoksu (kevyt) 30-40 min + LK		Vedot 4x1 km (5.30-4.40/ pal. 3 min) *	Juoksu (kevyt) 30-40 min		Pitkä lenkki 65-75 min (6.15-7.00)
<b>Lisätään juoksua edelleen ja kehitetään juoksuvahtia</b>							
4		Juoksu 3 km (6.00-5.15), verr. 2 km* ennen ja jälkeen		Juoksu (kevyt) 6 km	Vedot 4x1 km (5.15-4.15/ pal. 3 min) *		Pitkä lenkki 10 km (6.15-7.00)
3		Juoksu (kevyt) 30-40 min + LK		Juoksu (kevyt) 6 km			Juoksu (kevyt) 6 km
2		Juoksu 3 km (6.00-5.15) *		Juoksu (kevyt) 6 km	Vedot 3x1 km (5.00-4.15/ pal. 3 min) *		Pitkä lenkki 10 km (6.15-7.00)
<b>vauhtia</b>							
1		Juoksu (kevyt) 25 min + LK *		1 km tavoite- vauhtia*		Helsinki City 5 17.5.2025	

\* 2 km kevyttä juoksua ennen ja jälkeen

LK=lihaskuntoharjoitus kestoltaan 30-45min

- Muista pitää vähintään 1–2 lepopäivää viikossa. Voit myös tehdä kevyttä liikuntaa, kuten kävelyä tai pyöräilyä palautuspäivinä.

- Verryttele juoksun jälkeen vähentääksesi lihaskipuja ja jäykkyyttä.

- Vauhdin hallinta: Pyri pitämään tasainen vauhti koko juoksun ajan.

Aloita maltillisesti ja säästä voimia loppua varten.