

## 12 viikon harjoitusohjelma Helsinki City 5:lle (tavoite 5 km 35-50 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>Peruskunnon rakentaminen ja jalkojen totuttelu juoksuun</b> |    |                                   |                     |    |                                         |                           |                                  |
| 12                                                             |    | 2 km juoksu/kävely (1 min/2 min)  |                     |    | 2 km juoksu/kävely (1 min/2 min)        |                           | Reipas kävely 45 min             |
| 11                                                             |    | 2 km juoksu/kävely (1½ /1½ min)   |                     |    | 2 km juoksu/kävely (2 min/2 min)        |                           | Reipas kävely 45 min             |
| 10                                                             |    | 2 km juoksu/kävely (2 min/2 min)  |                     |    | 3 km juoksu/kävely (2½ /2 min)          |                           | Lepo                             |
| 9                                                              |    | 3 km juoksu/kävely (3 min/2 min)  |                     |    | 4 km juoksu/kävely (3 min/2 min)        |                           | Reipas kävely 60 min             |
| <b>Lisätään juoksua ja kehitetään edelleen peruskuntoa</b>     |    |                                   |                     |    |                                         |                           |                                  |
| 8                                                              |    | 3 km juoksu/kävely (4 min/1 min)  |                     |    | 4 km juoksu/kävely (4 min/1 min)        |                           | Reipas kävely 75 min             |
| 7                                                              |    | 4 km juoksu/kävely (5 min/1 min)  |                     |    | 3 km juoksu/kävely (5 min/1 min)        |                           | Reipas kävely 75 min             |
| 6                                                              |    | 4 km juoksu/kävely (6 min /2 min) |                     |    | 3 km juoksu/kävely (6 min /2 min)       |                           | Lepo                             |
| 5                                                              |    | 4 km juoksu/kävely (7 min/2 min)  |                     |    | 5 km juoksu/kävely (7 min/2 min)        |                           | Reipas kävely 75 min             |
| <b>Lisätään juoksua edelleen ja kehitetään juoksuvahtia</b>    |    |                                   |                     |    |                                         |                           |                                  |
| 4                                                              |    | 3 km juoksu (9.00 min/km)         |                     |    | Vedot 4x500 m (kovaa/2 min kävely pal.) |                           | 5 km juoksu/kävely (6 min/2 min) |
| 3                                                              |    | 3 km juoksu (9.00 min/km)         |                     |    | Vedot 2x1 km (kovaa/3 min kävely pal.)  |                           | Reipas kävely 75 min             |
| 2                                                              |    | 3 km juoksu (9.00 min/km)         |                     |    | Vedot 4x500 m (kovaa/2 min kävely pal.) |                           | 5 km juoksu/kävely (6 min/2 min) |
| 1                                                              |    |                                   | Kevyt 25 min juoksu |    |                                         | Helsinki City 5 17.5.2025 |                                  |

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

- Venyttely juoksun jälkeen vähentääksesi lihaskipuja ja jäykkyyttä.

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

Aloita maltillisesti ja säästä voimia loppua varten.