

# OHJELMA 1: RAUHASSA LIIKKEELLE, TERVEENÄ MAALIIN

Tämä ohjelma sopii niille, jotka eivät ole aiemmin juosseet juuri ollenkaan tai ovat juosseet viime aikoina erittäin vähän ja ovat aiemmin olleet taipuvaisia saamaan jalkavaivoja juoksua aloittaessaan. Tavoitteena on päästä turvallisesti liikkeelle ja lisätä juoksua nousujohteisesti siten, että ohjelman lopuksi puolimaraton on mahdollista juosta mukavasti läpi.

## Huomioitavia asioita:

- Ohjelmassa pyritään ensimmäisten 6 viikon aikana totuttamaan jalat juoksuharjoitteluun rauhassa ja nousujohteisesti ja siten välttämään aloittelijoille tyypillisiä jalkavaivoja
- Jos aloitat treenit vasta myöhemmin kuin 6.2., aloita silti ohjelman 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.
- Ole erityisen tarkkana, jos lähdet tekemään ohjelman neljättä viikkotreeneä
- Jos sinulla on tiedossa jokin aiempi vamma tai ongelma-alue, kannattaa harkita osaavan lääkärin tai fysioterapeutin puoleen kääntymistä ennen harjoittelun aloittamista.
- Älä kiirehdi ohjelmassa eteenpäin, varsinkaan alussa. Kun maltat totutella juoksemiseen rauhassa, ennätät ohjelman loppupuolella juosta vielä aivan riittävästi.
- 6 viikon jälkeen juoksumäärä lisääntyy, seuraa kehosi reaktiota tarkasti myös tässä vaiheessa ja kevennä harjoittelua tarvittaessa.
- Ohjelman viikkorytmi on esimerkki, voit vaihtaa harjoitusten paikkaa itsellesi sopiville päiville. Pyri kuitenkin pitämään välipäiviä treenipäivien välissä, jotta annat kehollesi aikaa sopeutua juoksuun.

	Ma	Ti	Ke	To	Pe	La	Su
Totuttelujakso 6.2. - 12.2.		40min sauvakävely tai muu liikunta, esim. kuntosali, jota ennen 10-20min verryttely, jos jalat tuntuvat hyviltä		20-40min juoksu tai juoksu/kävely Juoksuvauhti Taso 1			45-60min yhdistelmälenkki juoksu+kävely (esim 3-4min juoksua + 1-2min kävelyä) Juoksuvauhti Taso 1 <i>HCR-yhteislenkki su 12.2. Kisahalli</i>
Totuttelujakso 13.2. - 19.2.		40min sauvakävely tai muu liikunta, esim. kuntosali, jota ennen 10-20min verryttely, jos jalat tuntuvat hyviltä		20-40min juoksu tai juoksu/kävely Juoksuvauhti Taso 1 <i>HCR-teemaharjoitus to 16.2.</i>			45-60min yhdistelmälenkki juoksu+kävely (esim 3-4min juoksua + 1-2min kävelyä) Juoksuvauhti Taso 1
kevyt viikko 20.2. - 26.2.		kevyt viikko: 2-3 lenkkiä oman tuntuman mukaan Tavoitteena saada lihakset tuntumaan levänneiltä					

# OHJELMA 1: RAUHASSA LIIKKEELLE, TERVEENÄ MAALIIN

	Ma	Ti	Ke	To	Pe	La	Su
Treenijakso 1 27.2. - 5.3.		50min sauvakävely tai muu liikunta, esim. kuntosali, jota ennen 15-25min verryttely, jos jalat tuntuvat hyviltä		30-50min juoksu tai juoksu/kävely Juoksuvauhti Taso 1		<i>Mahdollinen 4. treeni: 40min sauvakävely</i>	50-70min yhdistelmälenkki juoksu+kävely (esim 3-4min juoksua + 1-2min kävelyä) Juoksuvauhti Taso 1 <i>HCR-yhteislenkki su 5.3. Pirkkola</i>
Treenijakso 1 6.3. - 12.3.		50min sauvakävely tai muu liikunta, esim. kuntosali, jota ennen 15-25min verryttely, jos jalat tuntuvat hyviltä		30-50min juoksu tai juoksu/kävely Juoksuvauhti Taso 1		<i>Mahdollinen 4. treeni: 15-25min verryttelylenkki Taso 1</i>	50-70min yhdistelmälenkki juoksu+kävely (esim 3-4min juoksua + 1-2min kävelyä) Juoksuvauhti Taso 1 <i>HCR-yhteislenkki su 12.3. KisaHalli</i>
kevyt viikko 13.3. - 19.3.		kevyt viikko: 1-3 lenkkiä oman tuntuman mukaan Tavoitteena saada lihakset tuntumaan levänneiltä		<i>HCR-teemaharjoitus to 16.3.</i>			
Treenijakso 2 20.3. - 26.3.		25-35min verryttelylenkki Taso 1		30-50min kevyt lenkki Taso 1		<i>Mahdollinen 4. treeni: 15-25min verryttelylenkki Taso 1</i>	60-80min juoksu tai juoksu/kävel (ainakin loppu yhtämittaisesti juosten) Juoksuvauhti Taso 1
Treenijakso 2 27.3. - 2.4.		25-35min verryttelylenkki Taso 1		30-50min kevyt lenkki Taso 1 <i>HCR-teemaharjoitus to 30.3.</i>		<i>Mahdollinen 4. treeni: 15-25min verryttelylenkki Taso 1</i>	60-80min juoksu tai juoksu/kävely (ainakin loppu yhtämittaisesti juosten) Juoksuvauhti Taso 1 <i>HCR-yhteislenkki su 2.4. Pirkkola</i>
kevyt viikko 3.4. - 9.4.		kevyt viikko: 1-3 lenkkiä oman tuntuman mukaan Tavoitteena saada lihakset tuntumaan levänneiltä					<i>HCR-yhteislenkki su 9.4. KisaHalli</i>

# OHJELMA 1: RAUHASSA LIIKKEELLE, TERVEENÄ MAALIIN

	Ma	Ti	Ke	To	Pe	La	Su
Treenijakso 3 10.4. - 16.4.		25-35min verryttelylenkki Taso 1		40-60min kevyt lenkki Taso 1		<i>Mahdollinen 4. treeni: 25-35min verryttelylenkki Taso 1</i>	70-90min juoksu tai juoksu/kävely (ainakin loppu yhtämittäisesti juosten) Juoksuvauhti Taso 1
Treenijakso 3 17.4. - 23.4.		25-35min verryttelylenkki Taso 1		40-60min kevyt lenkki Taso 1		<i>Mahdollinen 4. treeni: 25-35min verryttelylenkki Taso 1</i>	70-90min juoksu tai juoksu/kävely (ainakin loppu yhtämittäisesti juosten) Juoksuvauhti Taso 1
kevyt viikko 24.4. - 30.4.		kevyt viikko: 1-3 lenkkiä oman tuntuman mukaan Tavoitteena saada lihakset tuntumaan levänneiltä		<i>HCR-teemaharjoitus to 27.4.</i>			
Valmistautumis- jakso 1.5. - 7.5.		20-30min verryttelylenkki Taso 1		30-45min kevyt lenkki Taso 1 <i>HCR-teemaharjoitus to 4.5.</i>		Lepo!	60-70min juoksu tai juoksu/kävely (ainakin loppu yhtämittäisesti juosten) Juoksuvauhti Taso 1 <i>HCR-yhteislenkkisu 7.5. Pirkkola</i>
Valmistautumis- jakso 8.5. - 14.5.	Lepo!	Lepo!	25-35min kevyt lenkki Taso 1	to tai pe: 15min verryttelylenkki		Helsinki City Run	