

OHJELMA 2: NOUSUJOHTEISELLA TREENILLÄ KOHTI PUOLIMARATONIA

Tämä ohjelma sopii sinulle, joka:

- Haluat harjoitella kolme kertaa viikossa
- Et ole viime aikoina juossut kovinkaan paljon, mutta olet aiemmin pystynyt juoksemaan hieman enemmän ilman suurempia taipumuksia jalkavaivoihin
Tai
- Ovat viime aikoina juosseet jonkin verran, mutta olleet aiemmin taipuvaisia jalkavaivoihin

Huomioitavia asioita:

- Tavoitteena on päästä ensimmäisen 6 viikon aikana nousujohteisesti liikkeelle ja sen jälkeen tehdä monipuolisia ja tehokkaitakin harjoituksia mukavan puolimaraton-tuloksen saavuttamiseksi.
- 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.
- Jos sinulla on tiedossa jokin aiempi vamma tai ongelma-alue, kannattaa harkita osaavan lääkärin tai fysioterapeutin puoleen kääntymistä ennen harjoittelun aloittamista.
- 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.		Muu liikunta, esim kuntosali, jota ennen 10-20min verryttely, jos jalat tuntuvat hyviltä		20-30min kevyt lenkki Taso 1			40-50min kevyt lenkki Taso 1 Tai: 60min yhdistelmälenkki 4min juoksu+ 1min kävely <i>HCR-yhteislenkki su 12.2. Kisahalli</i>
Totuttelujakso 13.2. - 19.2.		Muu liikunta, esim kuntosali, jota ennen 10-20min verryttely, jos jalat tuntuvat hyviltä		20-30min kevyt lenkki Taso 1 <i>HCR-teemaharjoitus to 16.2.</i>			40-50min kevyt lenkki Taso 1 Tai: 60min yhdistelmälenkki 4min juoksu+ 1min kävely
kevyt viikko 20.2. - 26.2.		kevyt viikko: 1-3 lenkkiä oman tuntuman mukaan Tavoitteena saada lihakset tuntumaan levänneiltä					

OHJELMA 2: NOUSUJOHTEISELLA TREENILLÄ KOHTI PUOLIMARATONIA

	Ma	Ti	Ke	To	Pe	La	Su
Treenijakso 1 27.2. - 5.3.		20-30min kiihtyvä lenkki alussa Taso 1, viimeiset 5min Taso 3		25-35min kevyt lenkki Taso 1			50-60min kevyt lenkki Taso 1 Tai: 75min yhdistelmälenkki 4min juoksu+ 1min kävely <i>HCR-yhteislenkki su 5.3. Pirkkola</i>
Treenijakso 1 6.3. - 12.3.		20-30min kiihtyvä lenkki alussa Taso 1, viimeiset 5min Taso 3		25-35min kevyt lenkki Taso 1			50-60min kevyt lenkki Taso 1 Tai: 75min yhdistelmälenkki 4min juoksu+ 1min kävely <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.		10min verryttely + 3x 6min Vauhtikestävyys / 90s palautus (alussa Taso 3, viimeinen max Taso 4) + 10min ver Tai: 30min kiihtyvä lenkki alussa Taso 1, lopussa max Taso 3		30-45min kevyt lenkki Taso 1			60-80min kevyt lenkki Taso 1 (alkumatkalla tarvittaessa 1min kävelytaukoja)
Treenijakso 2 27.3. - 2.4.		10min verryttely + 3x 6min Vauhtikestävyys / 90s palautus (alussa Taso 3, viimeinen max Taso 4) + 10min ver Tai: 30min kiihtyvä lenkki alussa Taso 1, lopussa max Taso 3		30-45min kevyt lenkki Taso 1 <i>HCR-teemaharjoitus to 30.3.</i>			60-80min kevyt lenkki Taso 1 (alkumatkalla tarvittaessa 1min kävelytaukoja) <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 2: NOUSUJOHTEISELLA TREENILLÄ KOHTI PUOLIMARATONIA

	Ma	Ti	Ke	To	Pe	La	Su
Treenijakso 3 10.4. - 16.4.		10min verryttely + 3-4x 6min Vauhtikestävyys / 90s palautus (alussa Taso 3, viimeinen max Taso 4) + 10min ver Tai: 30-40min kiihtyvä lenkki alussa Taso 1, lopussa max Taso 3		35-50min kevyt lenkki Taso 1			70-90min kevyt lenkki Taso 1 (alkumatkalla tarvittaessa 1min kävelytaukoja)
Treenijakso 3 17.4. - 23.4.		10min verryttely + 3-4x 6min Vauhtikestävyys / 90s palautus (alussa Taso 3, viimeinen max Taso 4) + 10min ver Tai: 30-40min kiihtyvä lenkki alussa Taso 1, lopussa max Taso 3		35-50min kevyt lenkki Taso 1			70-90min kevyt lenkki Taso 1 (alkumatkalla tarvittaessa 1min kävelytaukoja)
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>			
Valmistautumisjakso 1.5. - 7.5.		30-50min kevyt lenkki Taso 1		25-35min kevyt lenkki Taso 1 <i>HCR-teemaharjoitus to 4.5.</i>			60-80min kevyt lenkki Taso 1 (alkumatkalla tarvittaessa 1min kävelytaukoja) <i>HCR-yhteislenkki su 7.5. Pirkkola</i>
Valmistautumisjakso 8.5. - 14.5.	Lepo!	Lepo!	25-40min kevyt lenkki Taso 1	to tai pe: 15min verryttelylenkki		Helsinki City Run	