

Tämä ohjelma sopii sinulle, joka:

- Haluat harjoitella neljä 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.
- Ohjelmassa on neljä harjoitusta viikossa, mikä on jo varsin paljon. Jos valitset tämän ohjelman, voit hyvin lyhentää tai jättää kokonaan väliin yksittäisiä harjoituksia, jos siihen on tarvetta.
- 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 3: NOUSUJOHTEISELLA TREENILLÄ KOHTI PUOLIMARATONIA - HAASTAVA

| | 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 | | 15-20min kevyt verryttelylenkki Taso 1 Tai: 40min sauvakävely | 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 | | 15-20min kevyt verryttelylenkki Taso 1 Tai: 40min sauvakävely | 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 | | 20-30min 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> | | 20-30min kevyt lenkki Taso 1 | 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 3: NOUSUJOHTEISELLA TREENILLÄ KOHTI PUOLIMARATONIA - HAASTAVA

| | 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 | | 30-40min 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 | | 30-40min 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> | | Lepo! | 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 | |