

OHJELMA 4: MONIPUOLISELLA JUOKSUTREENILLÄ KOHTI PUOLIMARATONIA

Tässä ohjelmassa on alusta alkaen 3-4 juoksuharjoitusta viikossa. Tämä ohjelma sopii niille, jotka ovat juosseet viime aikoina jonkin verran, eivätkä ole aiemmin olleet taipuvaisia saamaan juoksusta jalkavaivoja. Tavoitteena on tehostaa harjoittelua nousujohteisesti ohjelman alusta saakka ja tehdä monipuolisia ja tehokkaitakin harjoituksia mukavan puolimaraton-tuloksen saavuttamiseksi.

Huomioitavia asioita:

- Ohjelman tärkein tavoite on tehdä selvä ero tärkeimpien harjoitusten eli tiistain vauhdikkaamman treenin sekä sunnuntain pitkän rauhallisen lenkin juoksuvauhtien välille.
- Tiistain harjoituksen ei kuulu olla maksimaalisen kova, vaan siitä tulisi jäädä olo, että "olis in vielä jaksanut vähän". Tavoitteena ei niinkään ole juosta viikkojen edetessä kovempaa vaan jaksaa samalla tunteella pidempään.
- Esimerkin vuoksi kaikki tiistain treenit ovat samankaltaisia, jos kaipaat enemmän vaihtelua, voit vaihdella vetojen pituuksia, kunhan vauhti ja treenin vauhdikkaampien osien yhteiskesto ovat suunnilleen samat kuin ohjelmassa (4x 6min = 3x 8min = 10 + 8 + 6min)
- Voit myös vuorotella tiistain treenivaihtoehtoja: Joka toinen viikko 6min vauhtikestävyystoistot, joka toinen viikko yhtäjaksoinen vauhdikkaampi juoksu
- 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
- Ohjelmien viikkorytmi on esimerkki, voit hyvin vaihtaa harjoitusten paikkaa itsellesi parhaiten sopiville päiville. Älä kuitenkaan tee pääharjoituksia peräkkäisinä päivinä.
- Jos käyt HCR-teemaharjoituksissa torstaisin, korvaa se ohjelmassa tiistaina olevan treenin. Tee tällöin torstain lenkki tiistaina.

	Ma	Ti	Ke	To	Pe	La	Su
Totuttelujakso 6.2. - 12.2.		10min verryttely + 2-3x 6min Vauhtikestävyys / 90s palautus (alussa Taso 2, viimeinen max Taso 4) + 10min ver Tai: 30min kiihtyvä lenkki (10min Taso 1, 10min Taso 2, 10min Taso 3)		20-30min kevyt lenkki Taso 1			50-60min kevyt lenkki Taso 1 <i>HCR-yhteislenkki su 12.2. Kisahalli</i>
Totuttelujakso 13.2. - 19.2.		10min verryttely + 2-3x 6min Vauhtikestävyys / 90s palautus (alussa Taso 2, viimeinen max Taso 4) + 10min ver Tai: 30min kiihtyvä lenkki (10min Taso 1, 10min Taso 2, 10min Taso 3)		20-30min kevyt lenkki Taso 1 <i>HCR-teemaharjoitus to 16.2.</i>			50-60min kevyt lenkki Taso 1
kevyt viikko 20.2. - 26.2.		kevyt viikko: 2-3 lenkkiä oman tuntuman mukaan Tavoitteena saada lihakset tuntumaan levänneiltä					

OHJELMA 4: MONIPUOLISELLA JUOKSUTREENILLÄ KOHTI PUOLIMARATONIA

	Ma	Ti	Ke	To	Pe	La	Su
Treenijakso 1 27.2. - 5.3.		10min verryttely + 3x 6min Vauhtikestävyys / 90s palautus (alussa Taso 3, viimeinen max Taso 4) + 10min ver Tai: 40min kiihtyvä lenkki (10min Taso 1, 20min Taso 2, 10min Taso 3)		30-40min kevyt lenkki Taso 1			60-70min kevyt lenkki Taso 1 <i>HCR-yhteislenkki su 5.3. Pirkkola</i>
Treenijakso 1 6.3. - 12.3.		10min verryttely + 3x 6min Vauhtikestävyys / 90s palautus (alussa Taso 3, viimeinen max Taso 4) + 10min ver Tai: 40min kiihtyvä lenkki (10min Taso 1, 20min Taso 2, 10min Taso 3)		30-40min kevyt lenkki Taso 1		20-30min kevyt lenkki Taso 1	60-70min kevyt lenkki Taso 1 <i>HCR-yhteislenkki su 12.3. Kisahalli</i>
kevyt viikko 13.3. - 19.3.		kevyt viikko: 2-3 lenkkiä oman tuntuman mukaan Tavoitteena saada lihakset tuntumaan levänneiltä		<i>HCR-teemaharjoitus to 16.3.</i>			
Treenijakso 2 20.3. - 26.3.		10min verryttely + 3-4x 6min Vauhtikestävyys / 90s palautus (alussa Taso 3, viimeinen max Taso 4) + 10min ver Tai: 40min kiihtyvä lenkki (10min Taso 1, 15min Taso 2, 15min Taso 3)		30-40min kevyt lenkki Taso 1		20-30min kevyt lenkki Taso 1	75-90min kevyt lenkki Taso 1
Treenijakso 2 27.3. - 2.4.		10min verryttely + 3-4x 6min Vauhtikestävyys / 90s palautus (alussa Taso 3, viimeinen max Taso 4) + 10min ver Tai: 40min kiihtyvä lenkki (10min Taso 1, 15min Taso 2, 15min Taso 3)		30-40min kevyt lenkki Taso 1 <i>HCR-teemaharjoitus to 30.3.</i>		20-30min kevyt lenkki Taso 1	75-90min kevyt lenkki Taso 1 <i>HCR-yhteislenkki su 2.4. Pirkkola</i>
kevyt viikko 3.4. - 9.4.		kevyt viikko: 2-3 lenkkiä oman tuntuman mukaan Tavoitteena saada lihakset tuntumaan levänneiltä					<i>HCR-yhteislenkki su 9.4. Kisahalli</i>

OHJELMA 4: MONIPUOLISELLA JUOKSUTREENILLÄ KOHTI PUOLIMARATONIA

	Ma	Ti	Ke	To	Pe	La	Su
Treenijakso 3 10.4. - 16.4.		10min verryttely + 4-5x 6min Vauhtikestävyys / 90s palautus (alussa Taso 3, viimeinen max Taso 4) + 10min ver Tai: 50min kiihtyvä lenkki (10min Taso 1, 20min Taso 2, 20min Taso 3)		40-50min kevyt lenkki Taso 1		30-40min kevyt lenkki Taso 1	75-90min kevyt lenkki Taso 1
Treenijakso 3 17.4. - 23.4.		10min verryttely + 4-5x 6min Vauhtikestävyys / 90s palautus (alussa Taso 3, viimeinen max Taso 4) + 10min ver Tai: 50min kiihtyvä lenkki (10min Taso 1, 20min Taso 2, 20min Taso 3)		40-50min kevyt lenkki Taso 1		30-40min kevyt lenkki Taso 1	75-90min kevyt lenkki Taso 1
kevyt viikko 24.4. - 30.4.		kevyt viikko: 2-3 lenkkiä oman tuntuman mukaan Tavoitteena saada lihakset tuntumaan levänneiltä		<i>HCR-teemaharjoitus to 27.4.</i>			
Valmistautumis- jakso 1.5. - 7.5.		40-50min lenkki, lopussa kiihdyttäen Tai: 15min ver. + 3x 6min Vauhtikestävyys / 90s (Taso 3) + 10min verryttely		25-35min kevyt lenkki Taso 1 <i>HCR-teemaharjoitus to 4.5.</i>			60-80min kevyt lenkki Taso 1 <i>HCR-yhteislenkki su 7.5. Pirkkola</i>
Valmistautumis- jakso 8.5. - 14.5.	Lepo!	Lepo!	25-40min kevyt tai vähän kiihtyvä lenkki	to tai pe: 15-25min verryttelylenkki		Helsinki City Run	