

OHJELMA 5: TEHOSTETULLA HARJOITTELULLA PAREMPAAN TULOKSEEN

Tässä ohjelmassa on alusta alkaen 4-5 juoksuharjoitusta viikossa. Tämä ohjelma sopii niille, jotka ovat juosseet viime aikoina kohtalaisen säännöllisesti, eivätkä ole aiemmin olleet taipuvaisia saamaan juoksusta jalkavaivoja. Tavoitteena on tehostaa harjoittelua nousujohteisesti ohjelman alusta saakka ja tehdä monipuolisia ja tehokkaitakin harjoituksia mukavan puolimaratonituloksen 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 "olisin vielä jaksanut vähän". Tavoitteena ei niinkään ole juosta viikkojen edetessä kovempaa vaan jaksaa samalla tunteella pidempään.
- Esimerkin vuoksi kaikki tiistain treenit ovat samankaltaisia, jos kaipaavat 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)
- Kolmas päätreeni on torstain yhtäjaksoinen vauhdikkaampi juoksu, joka valmistaa hyvin elimistöä tulevan puolimaratonin rasituksiin. Huomioi tässäkin, että treeni ei välttämättä ole parempi, jos sen juoksee kovempaa kuin ennen vaan ennemminkin silloin kun se sujuu helpommalla samaa vauhtia kuin aiemmin.
- 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 torstaina olevan treenin. Voit tällöin tehdä tiistaina kumman tahansa viikon vauhdikkaammista treeneistä (ti tai to).

	Ma	Ti	Ke	To	Pe	La	Su
Totuttelujakso 6.2. - 12.2.		15min verryttely + 3-4x 6min Vauhtikestävyys / 90s palautus (alussa Taso 3, viimeinen max Taso 4) + 10min verryttely	<i>Mahdollinen 5. treeni: 20-30min kevyt lenkki Taso 1</i>	30-40min helppo, vähän kiihtyvä lenkki (lopussa vauhti max Taso 3)		20-30min kevyt lenkki Taso 1	60-75min kevyt lenkki Taso 1 <i>HCR-yhteislenkki su 12.2. Kisahalli</i>
Totuttelujakso 13.2. - 19.2.		15min verryttely + 3-4x 6min Vauhtikestävyys / 90s palautus (alussa Taso 3, viimeinen max Taso 4) + 10min verryttely	<i>Mahdollinen 5. treeni: 20-30min kevyt lenkki Taso 1</i>	30-40min helppo, vähän kiihtyvä lenkki (lopussa vauhti max Taso 3) <i>HCR-teemaharjoitus to 16.2.</i>		20-30min kevyt lenkki Taso 1	60-75min kevyt lenkki Taso 1
kevyt viikko 20.2. - 26.2.		kevyt viikko: 2-4 lenkkiä oman tuntuman mukaan Tavoitteena saada lihakset tuntumaan levänneiltä					

OHJELMA 5: TEHOSTETULLA HARJOITTELULLA PAREMPAAN TULOKSEEN

	Ma	Ti	Ke	To	Pe	La	Su
Treenijakso 1 27.2. - 5.3.		15min verryttely + 4x 6min Vauhtikestävyys / 90s palaustus (viimeinen max Taso 4, alussa kevyemmin) + 10min verryttely	<i>Mahdollinen 5. treeni: 20-30min kevyt lenkki Taso 1</i>	40min kiihtyvä lenkki (Esim: 10min Taso 1, 20min Taso 2, 10min Taso 3)		20-30min kevyt lenkki Taso 1	70-80min kevyt lenkki Taso 1 <i>HCR-yhteislenkki su 5.3. Pirkkola</i>
Treenijakso 1 6.3. - 12.3.		15min verryttely + 4x 6min Vauhtikestävyys / 90s palaustus (viimeinen max Taso 4, alussa kevyemmin) + 10min verryttely	<i>Mahdollinen 5. treeni: 20-30min kevyt lenkki Taso 1</i>	40min kiihtyvä lenkki (Esim: 10min Taso 1, 20min Taso 2, 10min Taso 3)		20-30min kevyt lenkki Taso 1	70-80min kevyt lenkki Taso 1 <i>HCR-yhteislenkki su 12.3. KisaHalli</i>
kevyt viikko 13.3. - 19.3.		kevyt viikko: 2-4 lenkkiä oman tuntuman mukaan Tavoitteena saada lihakset tuntumaan levänneiltä		<i>HCR-teemaharjoitus to 16.3.</i>			
Treenijakso 2 20.3. - 26.3.		15min verryttely + 4x 6min Vauhtikestävyys / 90s palaustus (viimeinen max Taso 4, alussa kevyemmin) + 10min verryttely	20-30min kevyt lenkki Taso 1	40-50min vauhdikkaampi lenkki (alussa Taso 2, lopussa max Taso 3)		20-30min kevyt lenkki Taso 1	75-90min kevyt lenkki Taso 1
Treenijakso 2 27.3. - 2.4.		15min verryttely + 4x 6min Vauhtikestävyys / 90s palaustus (viimeinen max Taso 4, alussa kevyemmin) + 10min verryttely	20-30min kevyt lenkki Taso 1	40-50min vauhdikkaampi lenkki (alussa Taso 2, lopussa max Taso 3) <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: 2-4 lenkkiä oman tuntuman mukaan Tavoitteena saada lihakset tuntumaan levänneiltä					<i>HCR-yhteislenkki su 9.4. KisaHalli</i>

OHJELMA 5: TEHOSTETULLA HARJOITTELUKSELLA PAREMPAAN TULOKSEEN

	Ma	Ti	Ke	To	Pe	La	Su
Treenijakso 3 10.4. - 16.4.		15min verryttely + 4-5x 6min Vauhtikestävyys / 90s palaustus (viimeinen max Taso 4, alussa kevyemmin) + 10min verryttely	30-40min kevyt lenkki Taso 1	40-50min vauhdikkaampi lenkki (alussa Taso 2, lopussa max Taso 3)		30-40min kevyt lenkki Taso 1	75-90min kevyt lenkki Taso 1
Treenijakso 3 17.4. - 23.4.		15min verryttely + 4-5x 6min Vauhtikestävyys / 90s palaustus (viimeinen max Taso 4, alussa kevyemmin) + 10min verryttely	30-40min kevyt lenkki Taso 1	40-50min vauhdikkaampi lenkki (alussa Taso 2, lopussa max Taso 3)		30-40min kevyt lenkki Taso 1	75-90min kevyt lenkki Taso 1
kevyt viikko 24.4. - 30.4.		kevyt viikko: 2-4 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>Mahdollinen 4. treeni: 20-30min kevyt lenkki Taso 1</i>	75-90min kevyt lenkki Taso 1 <i>HCR-yhteislenkki su 7.5. Pirkkola</i>
Valmistautumis- jakso 8.5. - 14.5.	Lepo!	Lepo!	30-45min kevyt tai vähän kiihtyvä lenkki	to tai pe: 15-25min verryttelylenkki		Helsinki City Run	