

OHJELMA 6: TEHOTREENILLÄ HYVÄÄN PUOLIMARATONSUORITUKSEEN

Tämä ohjelma sopii niille, jotka ovat juosseet jo selvästi enemmän, pystyvät harjoittelemaan lähes päivittäin ja haluavat parantaa tuloksiaan uudelle tasolle. Tavoitteena on tehostaa harjoittelua nousujohteisesti ohjelman alusta saakka ja tehdä monipuolisia ja tehokkaitakin harjoituksia hyvän ja onnistuneen puolimaraton-suorituksen aikaansaamiseksi.

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 kaipaat enemmän vaihtelua, voit vaihdella vetojen pituuksia, kunhan vauhti ja treenin vauhdikkaampien osien yhteiskesto ovat suunnilleen samat kuin ohjelmassa (5x 6min ~ 4x 8min = 2x(7+5+3min) tms.)
- 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 haluat tehdä merkittävästi muuta liikuntaa, käytä omaa harkintaasi: Osan kevyistä lenkeistä voi korvata esim. pyöräilyllä, mutta päätreenien lisäksi ei välttämättä muita tehotreenejä kannata tehdä.
- Ohjelmien viikkorytmi on esimerkki, voit hyvin vaihtaa harjoitusten paikkaa itsellesi parhaiten sopiville päiville. Älä kuitenkaan tee pääharjoituksia peräkkäisinä päivinä.
- Jos käytät 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
Treenijakso 1 6.2. - 12.2.		15min verryttely + 4x 6min Vauhtikestävyys / 90s palautus (alussa Taso 3, viimeinen max Taso 4) + 10min verryttely	20-30min kevyt lenkki Taso 1	45min lenkki vauhtia vaihdellen (Esim: 10min Taso 1, 15min Taso 2, 5min Taso 3, 10min Taso 2, 5min Taso 3)	<i>Mahdollinen</i> <i>6. treeni:</i> <i>20-30min</i> <i>kevyt lenkki</i> <i>Taso 1</i>	30-45min kevyt lenkki Taso 1 + 5x 100m rennon vauhdikkaasti	70-90min kevyt lenkki Taso 1 <i>HCR-yhteislenkki</i> <i>su 12.2. Kisahalli</i>
Treenijakso 1 13.2. - 19.2.		15min verryttely + 4-5x 6min Vauhtikestävyys / 90s palautus (alussa Taso 3, viimeinen max Taso 4) + 10min verryttely	20-30min kevyt lenkki Taso 1	45min lenkki vauhtia vaihdellen (Esim: 10min Taso 1, 15min Taso 2, 5min Taso 3, 10min Taso 2, 5min Taso 3) <i>HCR-teemaharjoitus 16.2.</i>	<i>Mahdollinen</i> <i>6. treeni:</i> <i>20-30min</i> <i>kevyt lenkki</i> <i>Taso 1</i>	30-45min kevyt lenkki Taso 1 + 5x 100m rennon vauhdikkaasti	70-90min kevyt lenkki Taso 1
kevyt viikko 20.2. - 26.2.		kevyt viikko: 2-4 lenkkiä oman tuntuman mukaan Tavoitteena saada lihakset tuntumaan levänneiltä					

OHJELMA 6: TEHOTREENILLÄ HYVÄÄN PUOLIMARATONSUORITUKSEEN

	Ma	Ti	Ke	To	Pe	La	Su
Treenijakso 2 27.2. - 5.3.		15min verryttely + 5x 6min Vauhtikestävyys / 90s palautus (alussa Taso 3, viimeinen max Taso 4) + 10min verryttely	20-30min kevyt lenkki Taso 1	50min lenkki vauhtia vaihdellen (Esim: 10min Taso 1, 15min Taso 2, 5min Taso 3, 10min Taso 2, 10min Taso 3)	<i>Mahdollinen</i> <i>6. treeni:</i> <i>20-30min</i> <i>kevyt lenkki</i> <i>Taso 1</i>	40-50min kevyt lenkki Taso 1 + 5x 100m rennon vauhdikkaasti	75-90min kevyt lenkki Taso 1 <i>HCR-yhteislenkki</i> <i>su 5.3. Pirkkola</i>
Treenijakso 2 6.3. - 12.3.		15min verryttely + 4x 8min Vauhtikestävyys / 90s palautus (alussa Taso 3, viimeinen max Taso 4) + 10min verryttely	20-30min kevyt lenkki Taso 1	50min lenkki vauhtia vaihdellen (Esim: 10min Taso 1, 15min Taso 2, 5min Taso 3, 10min Taso 2, 10min Taso 3)	<i>Mahdollinen</i> <i>6. treeni:</i> <i>20-30min</i> <i>kevyt lenkki</i> <i>Taso 1</i>	40-50min kevyt lenkki Taso 1 + 5x 100m rennon vauhdikkaasti	75-90min kevyt lenkki Taso 1 <i>HCR-yhteislenkki</i> <i>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</i> <i>to 16.3.</i>			
Treenijakso 3 20.3. - 26.3.		15min verryttely + 5x 6min Vauhtikestävyys / 90s palautus (alussa Taso 3, viimeinen max Taso 4) + 10min verryttely	30-40min kevyt lenkki Taso 1	60min kiihtyvä lenkki (Esim: 10min Taso 1, 30min Taso 2, 20min Taso 3)	<i>Mahdollinen</i> <i>6. treeni:</i> <i>20-30min</i> <i>kevyt lenkki</i> <i>Taso 1</i>	40-50min kevyt lenkki Taso 1 + 5x 100m rennon vauhdikkaasti	80-100min kevyt lenkki Taso 1
Treenijakso 3 27.3. - 2.4.		15min verryttely + 4x 8min Vauhtikestävyys / 90s palautus (alussa Taso 3, viimeinen max Taso 4) + 10min verryttely	30-40min kevyt lenkki Taso 1	60min kiihtyvä lenkki (Esim: 10min Taso 1, 30min Taso 2, 20min Taso 3) <i>HCR-teemaharjoitus to</i> <i>30.3.</i>	<i>Mahdollinen</i> <i>6. treeni:</i> <i>20-30min</i> <i>kevyt lenkki</i> <i>Taso 1</i>	40-50min kevyt lenkki Taso 1 + 5x 100m rennon vauhdikkaasti	80-100min kevyt lenkki Taso 1 <i>HCR-yhteislenkki</i> <i>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</i> <i>su 9.4. Kisahalli</i>

OHJELMA 6: TEHOTREENILLÄ HYVÄÄN PUOLIMARATONSUORITUKSEEN

	Ma	Ti	Ke	To	Pe	La	Su
Treenijakso 4 10.4. - 16.4.		15min verryttely + 5x 6min Vauhtikestävyys / 90s palautus (alussa Taso 3, viimeinen max Taso 4) + 10min verryttely	30-40min kevyt lenkki Taso 1	60min kiihtyvä lenkki (Esim: 10min Taso 1, 20min Taso 2, 30min Taso 3)	<i>Mahdollinen 6. treeni: 20-30min kevyt lenkki Taso 1</i>	40-50min kevyt lenkki Taso 1 + 5x 100m rennon vauhdikkaasti	80-100min kevyt lenkki Taso 1
Treenijakso 4 17.4. - 23.4.		15min verryttely + 4x 8min Vauhtikestävyys / 90s palautus (alussa Taso 3, viimeinen max Taso 4) + 10min verryttely	30-40min kevyt lenkki Taso 1	60min kiihtyvälennki (Esim: 10min Taso 1, 20min Taso 2, 30min Taso 3)	<i>Mahdollinen 6. treeni: 20-30min kevyt lenkki Taso 1</i>	40-50min kevyt lenkki Taso 1 + 5x 100m rennon vauhdikkaasti	80-100min 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!	30-50min kevyt tai vähän kiihtyvä lenkki	to ja/tai pe: 20-30min verryttelylenkki		Helsinki City Run	