

OHJELMA 3 TAVOITE 3:20-3:50 TUNTIA:

MONIPUOLISELLA TREENILLÄ KOHTI HCM-MARATONIA (18.5.) - HAASTAVA

Tämä ohjelma sopii sinulle, joka:

- Haluat harjoitella (kolme-) neljä kertaa viikossa ja haluat harjoitteluun mukaan myös vauhtikestävyysharjoituksen
- Olet juossut aktiivisesti viikoittain, mutta kaipaat harjoitteluusi mukaan rakennetta ja vaihtelevuutta

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.
- Ohjelma on 12 viikon mittainen
- 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.
- Peruslenkkien (vauhti tasolla 1-2) aikana voit hyvin kävellä 1-2 minuutin pätkiä ja näin pitää huolen, että rasitustaso pysyy maltillisena
- Jos sinulla on tiedossa jokin aiempi vamma tai ongelma-alue, kannattaa harkita osaavan lääkärin tai fysioterapeutin puoleen kääntymistä ennen harjoittelun aloittamista.
- 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.
- Ohjelmien terminologiaa: Rullaus: n. 80-90% maksimivauhdista. Rentoa, mutta vauhdikkaampaa juoksua. Alustan pitää olla pitävä. Jos et löydä pitävää alustaa, jätä rullaukset väliin. Palautuksena kävely takaisin lähtöpaikalle.

OHJELMA 3 TAVOITE 3:20-3:50 TUNTIA:

MONIPUOLISELLA TREENILLÄ KOHTI HCM-MARATONIA (18.5.) - HAASTAVA

	Ma	Ti	Ke	To	Pe	La	Su
Totuttelujakso 12 viikkoa HCM:lle		40min kevyt juoksu Taso 1-2		40-50min kevyt juoksu Taso 1-2 + 4x60m rullaus+ 20min lihaskunto			70-90min kevyt juoksu Taso 1-2
Totuttelujakso 11 viikkoa HCM:lle		30min kevyt juoksu (taso 1-2) + 10min vauhtikestävyys Taso 2-3		40-50min kevyt juoksu Taso 1-2 + 4x60m rullaus+ 15min lihaskunto			80-100min kevyt juoksu Taso 1-2 HCRD-yhteislenkki Pirkkolan jäähalli klo 12
10 viikkoa HCM:lle		kevyt viikko: 2-3 lenkkiä oman tuntuman mukaan Tavoitteena saada lihakset tuntumaan levänneiltä <i>Esim. kevyelle viikolle: Ti 30min kevyt juoksu Taso 1</i>		<i>Esim. kevyelle viikolle: To 40min juoksu Taso 1-2+ 15min lihaskunto</i>			<i>esim. kevyelle viikolle: Su 60min kevyt juoksu Taso 1-2</i>

	Ma	Ti	Ke	To	Pe	La	Su
9 viikkoa HCM:lle		15min verryttely + 3x 6min Vauhtikestävyys / 90s palautus (alussa Taso 3, lopussa Taso 4) + 10min verryttely		40min kevyt juoksu Taso 1-2 + 3x60m rullaus+ 15min lihaskunto		<i>Mahdollinen 4. treeni: 30min kevyt lenkki Taso 1+ 15min lihaskunto</i>	80-100min kevyt juoksu Taso 1-2 HCRD-yhteislenkki Töölön kisahalli klo 12
8 viikkoa HCM:lle		15min verryttely + 20min Vauhtikestävyys Taso 2-3 + 10min verryttely		40min kevyt juoksu Taso 1-2 + 3x60m rullaus + 15min lihaskunto		20-30min kevyt lenkki Taso 1+ 15min lihaskunto	90-110min kevyt juoksu Taso 1-2
7 viikkoa HCM:lle		kevyt viikko: 2-3 lenkkiä oman tuntuman mukaan Tavoitteena saada lihakset tuntumaan levänneiltä					
6 viikkoa HCM:lle		15min verryttely + 3-4x 6min Vauhtikestävyys / 90s palautus (alussa Taso 3, lopussa Taso 4) + 10min verryttely		30-40min kevyt juoksu Taso 1-2 + 3x60m rullaus + 15min lihaskunto		<i>Mahdollinen 4. treeni: 30min kevyt lenkki Taso 1+ 15min lihaskunto</i>	90-110min kevyt juoksu Taso 1-2 HCRD-yhteislenkki Pirkkolan jäähalli klo 12
5 viikkoa HCM:lle		15min verryttely + 20min Vauhtikestävyys Taso 2-3 + 10min verryttely		30-40min kevyt lenkki Taso 1-2 + 3x60m rullaus + 15min lihaskunto		30min kevyt juoksu Taso 1+ 15min lihaskunto	maratonin erikoisharjoitus: 120-140min juoksu, Taso 1-2
4 viikkoa HCM:lle		kevyt viikko: 2-3 lenkkiä oman tuntuman mukaan Tavoitteena saada lihakset tuntumaan levänneiltä					HCRD-yhteislenkki Töölön kisahalli – Reitteihin tutustuminen klo 12

OHJELMA 3 TAVOITE 3:20-3:50 TUNTIA:

MONIPUOLISELLA TREENILLÄ KOHTI HCM-MARATONIA (18.5.) - HAASTAVA

	Ma	Ti	Ke	To	Pe	La	Su
3 viikkoa HCM:lle		15min verryttely + 3-4x 6min Vauhtikestävyys / 90s palautus (alussa Taso 3, lopussa Taso 4) + 10min verryttely		40min juoksu Taso 1-2 + 3x60m rullaus + 15min lihaskunto		<i>Mahdollinen 4. treeni: 30min kevyt lenkki Taso 1+ 15min lihaskunto</i>	80-100min kevyt juoksu Taso 1-2
Valmistautu misjakso 2 viikkoa HCM:lle		10min verryttely + 3-4x 5min Vauhtikestävyys / 90s palautus (alussa Taso 3, lopussa Taso 4) + 10min verryttely		30-40min kevyt lenkki Taso 1-2 + 4x60m rullaus + lihaskunto 15min		30min kevyt juoksu Taso 1+ 15min lihaskunto	60min kevyt lenkki Taso 1-2
Valmistautu mis- jakso 1 viikko HCM:lle		25-35min kevyt lenkki Taso 1-2		torstai: 20-30min verryttelylenkki+ 3x60m rullaus		perjantai: Shake Out Run klo 18 (Töölön Kisahalli)	la 18.5. Garmin Helsinki City Marathon