

OHJELMA 4, HCM-TAVOITE 3:00-3:30 TUNTIA:

TEHOSTETULLA HARJOITTELULLA PAREMPAAN TULOKSEEN (18.5.)

Tämä ohjelma sopii sinulle, joka:

Tässä ohjelmassa on alusta alkaen 4-5 juoksuharjoitusta viikossa. Tämä ohjelma sopii niille, jotka ovat juosseet viime aikoina säännöllisesti, eivätkä ole aiemmin olleet taipuvaisia saamaan juoksusta jalkavaivoja. Olet juossut vauhdikkaampia harjoituksia ja useita puolimaratoneja sekä maratoneja aiemmin. Tavoitteena on tehostaa harjoittelua ohjelman alusta saakka ja tehdä monipuolisia ja tehokkaitakin harjoituksia maraton tuloksen parantamiseksi.

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.
- 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), selkeästi alle aerobisen kynnyksen) aikana voit hyvin kävellä 1-2 minuutin pätkiä ja näin pitää huolen, että raskuus 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 rullausket väliin. Palautuksena kävely takaisin lähtöpaikalle.

OHJELMA 4, HCM-TAVOITE 3:00-3:30 TUNTIA:

TEHOSTETULLA HARJOITTELULLA PAREMPAAN TULOKSEEN (18.5.)

	Ma	Ti	Ke	To	Pe	La	Su
Totuttelujakso 12 viikkoa HCM:lle		40min kevyt juoksu Taso 1-2	30-40min vähän kiihtyvä lenkki (Alussa taso 1, lopussa vauhti Taso 3)		30min kevyt juoksu Taso 1-2+ 20min lihaskunto		70-90min kevyt juoksu Taso 1-2
Totuttelujakso 11 viikkoa HCM:lle		15min verryttely + 3x 6min Vauhtikestävyys / 90s palautus (alussa Taso 3, viimeinen max Taso 4) + 10min verryttely	40min juoksu Taso 1-2 + 4x100m rullaus+ 20min lihaskunto		30min kevyt juoksu Taso 1-2+ 20min lihaskunto		80-100min kevyt juoksu Taso 1-2 HCRD-yhteislenkki Pirkkolan jäähalli klo 12
10 viikkoa HCM:lle		kevyt viikko: 3-4 lenkkiä oman tuntuman mukaan Tavoitteena saada lihakset tuntumaan levänneiltä <i>Esim. kevyelle viikolle: Ti 40min kevyt juoksu Taso 1-2+ lihaskunto</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, viimeinen max Taso 4) + 10min verryttely	30-40min juoksu Taso 1-2 + 4x100m rullaus+ 20min lihaskunto		10min Taso 1, 20min Taso 2-3+ 10min taso 1	Mahdollinen 5. treeni: 30min kevyt juoksu Taso 1-2+ 20min lihaskunto	90-110min kevyt juoksu Taso 1-2 HCRD-yhteislenkki Töölön kisahalli klo 12
	8 viikkoa HCM:lle	15min verryttely + 6x 4min Vauhtikestävyys / 90s palautus (alussa Taso 3, viimeinen Taso 4) + 10min verryttely	30-40min juoksu Taso 1-2 + 4x100m rullaus + 20min lihaskunto		10min Taso 1, 20min Taso 2-3+ 10min taso 1	Mahdollinen 5. treeni: 30min kevyt juoksu Taso 1-2+ 20min lihaskunto	maratonin erikoisharjoitus: 120-140min juoksu, Taso 1-2
7 viikkoa HCM:lle	kevyt viikko: 3-4 lenkkiä oman tuntuman mukaan Tavoitteena saada lihakset tuntumaan levänneiltä						
	6 viikkoa HCM:lle	15min verryttely + 4-5x 6min Vauhtikestävyys / 90s palautus (Taso 3-4) + 10min verryttely	40-50min juoksu Taso 1 + 4x100m rullaus + 20min lihaskunto		40min kiihtyvä lenkki (10min Taso 1, 20min Taso 2, 10min Taso 3)		100-120min kevyt juoksu Taso 1-2 HCRD-yhteislenkki Pirkkolan jäähalli klo 12
5 viikkoa HCM:lle	15min verryttely + 6x 4min Vauhtikestävyys / 90s palautus (alussa Taso 3, lopussa Taso 4 + 10min verryttely	40-50min juoksu Taso 1-2 + 4x100m rullaus + 20min lihaskunto		10min Taso 1+ 30min Vauhtikestävyys Taso 2-3, +10min Taso 1	Mahdollinen 5. treeni: 30min kevyt juoksu Taso 1+ 20min lihaskunto	maratonin erikoisharjoitus: 120-150min juoksu, Taso 1-2	
	4 viikkoa HCM:lle	kevyt viikko: 3-4 lenkkiä oman tuntuman mukaan Tavoitteena saada lihakset tuntumaan levänneiltä					HCRD-yhteislenkki Töölön kisahalli – Reitteihin tutustuminen klo 12

OHJELMA 4, HCM-TAVOITE 3:00-3:30 TUNTIA:

TEHOSTETULLA HARJOITTELULLA PAREMPAAN TULOKSEEN (18.5.)

	Ma	Ti	Ke	To	Pe	La	Su
3 viikkoa HCM:lle		15min verryttely + 4-5x 6min Vauhtikestävyys / 90s palautus (alussa Taso 3, lopussa Taso 4) + 10min verryttely	40-50min juoksu Taso 1-2 + 4x100m rullaus + 20min lihaskunto		10min Taso 1+ 30min Vauhtikestävyys Taso 2-3, +10min Taso 1	Mahdollinen 5. treeni: 30min kevyt juoksu Taso 1+ 20min lihaskunto	80-100min kevyt lenkki Taso 1-2
Valmistautumi s-jakso 2 viikkoa HCM:lle		10min verryttely + 4x 5min Vauhtikestävyys / 90s palautus (alussa Taso 3, lopussa Taso 4) + 10min verryttely	30min kevyt+ 4x100m+ 20min lihaskunto		30min kevyt+ 10min taso 2-3		60min kevyt juoksu Taso 1
Valmistautumi s-jakso 1 viikkoa HCM:lle		15min verryttely+ 10min Taso 3+ 4x100m rullaus+ 10min verryttely				perjantai: Shake Out Run, Töölön Kisahalli, klo 18 tai (to/pe) 30min juoksu+ 3x100m rullaus	la 18.5. Garmin Helsinki City Marathon