

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 "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) aikana voit hyvin kävellä 1-2 minuutin pätkiä ja näin pitää huolen, että rasiustaso 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
		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
		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
5 viikkoa HCM:lle	kevyt viikko: 2-3 lenkkiä oman tuntuman mukaan Tavoitteena saada lihakset tuntumaan levänneiltä						HCRD-yhteislenkki Töölön kisahalli – Reitteihin tutustuminen klo 12
4 viikkoa HCM:lle	kevyt viikko: 2-3 lenkkiä oman tuntuman mukaan Tavoitteena saada lihakset tuntumaan levänneiltä						

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				perjantai: Shake Out Run klo 18 (Töölön Kisahalli) tai (to/pe) 20-30min verryttelylenkki+ 3x60m rullaus	la 18.5. Garmin Helsinki City Marathon