

OHJELMA 2, TAVOITTEENA HCM-MARATON 3:45-4½ TUNTIA: NOUSUJOHTEISELLA TREENILLÄ KOHTI MARATONIA (18.5.)

Tämä ohjelma sopii sinulle, joka:

- Haluat harjoitella kolme kertaa viikossa ja haluat harjoitteluun mukaan myös vauhtikestävyysharjoituksen
- Olet juossut säännöllisesti muutamia kertoja viikossa ja takana on jo useampi puolimaraton. Tähtäät mahdollisesti ensimmäiselle maratonillesi.
- **Huomioitavia asioita:**
- Tavoitteena on päästä ensimmäisen 6 viikon aikana nousujohteisesti liikkeelle ja sen jälkeen tehdä monipuolisia ja tehokkaitakin harjoituksia mukavan puolimaraton-tuloksen saavuttamiseksi.
- 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.
- 6 viikon jälkeen juoksumäärä lisääntyy, seuraa kehosi reaktiota tarkasti myös tässä vaiheessa ja kevennä harjoittelua tarvittaessa.
- Ohjelman viikkorytmi on esimerkki, voit vaihtaa harjoitusten paikkaa itsellesi sopiville päiville. Pyri kuitenkin pitämään välipäiviä treenipäivien välissä, jotta annat kehollesi aikaa sopeutua juoksuun.
- 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 2, TAVOITTEENA HCM-MARATON 3:45-4½ TUNTIA: NOUSUJOHTEISELLA TREENILLÄ KOHTI MARATONIA (18.5.)

	Ma	Ti	Ke	To	Pe	La	Su
Totuttelujakso 12 viikkoa HCM:lle		Muu liikunta, esim kuntosali (tai kotona tehtävä lihaskunto), jota ennen 10-20min verryttely		30min juoksu Juoksuvauhti Taso 1-2			50-60min kevyt juoksu, tarvittaessa kävelypätkiä sykkeen tasaamiseksi Taso 1-2
Totuttelujakso 11 viikkoa HCM:lle		Muu liikunta, esim kuntosali (tai kotona tehtävä lihaskunto), jota ennen 10-20min verryttely		30min juoksu Juoksuvauhti Taso 1-2			60-80min juoksu, tarvittaessa kävelypätkiä sykkeen tasaamiseksi Taso 1-2 HCRD-yhteislenkki Pirkkolan jäähalli klo 12
10 viikkoa HCM:lle		kevyt viikko: 1-3 lenkkiä oman tuntuman mukaan Tavoitteena saada lihakset tuntumaan levänneiltä Esim. Ti 30min kevyt juoksu+ 15min lihaskunto					Su 60min kevyt juoksu (tarvittaessa kävelypätkiä)

OHJELMA 2, TAVOITTEENA HCM-MARATON 3:45-4½ TUNTIA: NOUSUJOHTEISELLA TREENILLÄ KOHTI MARATONIA (18.5.)

	Ma	Ti	Ke	To	Pe	La	Su
9 viikkoa HCM:lle		20-30min kiihtyvä lenkki alussa Taso 1-2, viimeiset 5min Taso 3 + 15min lihaskunto		30-40min juoksu Taso 1-2 + 3x60m rullaus+ 15min lihaskunto			70-90min juoksu, tarvittaessa kävelypätkiä sykkeen tasaamiseksi Taso 1-2 HCRD-yhteislenkki Töölön kisahalli klo 12
8 viikkoa HCM:lle		20-30min kiihtyvä lenkki alussa Taso 1-2, viimeiset 5min Taso 3 + 15min lihaskunto		30-40min juoksu Taso 1-2 + 3x60m rullaus + 15min lihaskunto			70-90min juoksu Taso 1-2
7 viikkoa HCM:lle		kevyt viikko: 1-3 lenkkiä oman tuntuman mukaan Tavoitteena saada lihakset tuntumaan levänneiltä					
6 viikkoa HCM:lle		10min verryttely + 2x 6min Vauhtikestävyys / 90s palautus (Taso 3) + 10min verryttely		30-40min kevyt lenkki Taso 1-2 + 3x60m rullaus + 15min lihaskunto			80-100min juoksu Taso 1-2 HCRD-yhteislenkki Pirkkolan jäähalli klo 12
5 viikkoa HCM:lle		30min kiihtyvä lenkki alussa Taso 1, lopussa Taso 3		40min kevyt lenkki Taso 1-2 + 3x60m rullaus + 15min lihaskunto			maratonin erikoisharjoitus: 120-140min juoksu, Taso 1-2
4 viikkoa HCM:lle		kevyt viikko: 1-3 lenkkiä oman tuntuman mukaan Tavoitteena saada lihakset tuntumaan levänneiltä					HCRD-yhteislenkki Töölön kisahalli 60 min klo 12

OHJELMA 2, TAVOITTEENA HCM-MARATON 3:45-4½ TUNTIA: NOUSUJOHTEISELLA TREENILLÄ KOHTI MARATONIA (18.5.)

	Ma	Ti	Ke	To	Pe	La	Su
3 viikkoa HCM:lle		10min verryttely + 3x 6min Vauhtikestävyys / 90s palautus (alussa Taso 3, viimeinen Taso 4) + 10min verryttely		40min juoksu Taso 1-2 + 3x60m rullaus + 15min lihaskunto			80-100min juoksu Taso 1-2
Valmistautum is-jakso 2 viikkoa HCM:lle		10min verryttely + 3x 5min Vauhtikestävyys / 90s palautus (alussa Taso 3, viimeinen Taso 4) + 10min verryttely		40-50min kevyt lenkki Taso 1-2 + 4x60m rullaus + lihaskunto 15min			60min kevytjuoksu Taso 1-2
Valmistautum is-jakso 1 viikko HCM:lle		30min verryttelylenkki Taso 1-2 + 3x100m rullaus + kevyt lihaskunto 15min				perjantai: Shake Out Run (Töölön Kisahalli, klo 18) tai (to/pe) 20min verryttelylenkki+ 3x60m rullaus	la 18.5. Garmin Helsinki City Marathon