

OHJELMA 1, TAVOITTEENA HCM-MARATON 4½-5½ TUNTIA:

RAUHASSA LIIKKEELLE, TERVEENÄ MAALIIN (18.5.)

Tämä ohjelma sopii sinulle, joka:

- Haluat harjoitella kolme-neljä kertaa viikossa kevyitä lenkkejä
- Olet liikkunut säännöllisesti muutamia kertoja viikossa. Tähtäät mahdollisesti ensimmäiselle maratonillesi.

- **Huomioitavia asioita:**
- Ohjelmassa pyritään ensimmäisten 6 viikon aikana totuttamaan jalat juoksuharjoitteluun rauhassa ja nousujohteisesti ja siten välttämään aloittelijoille tyypillisiä jalkavaivoja
- 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.
- Ole erityisen tarkkana, jos lähdet tekemään ohjelman neljättä viikkotreeniä
- 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.
- Älä kiirehdi ohjelmassa eteenpäin, varsinkaan alussa. Kun maltat totutella juoksemiseen rauhassa, ennätät ohjelman loppupuolella juosta vielä aivan riittävästi.
- 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 päville. 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 1, TAVOITTEENA HCM-MARATON 4½-5½ TUNTIA:

RAUHASSA LIIKKEELLE, TERVEENÄ MAALIIN (18.5.)

	Ma	Ti	Ke	To	Pe	La	Su
Totuttelujakso, 12 viikkoa HCM:lle		60min sauvakävely tai muu liikunta, esim. kuntosali, jota ennen 10-20min verryttely, jos jalat tuntuvat hyviltä		40min juoksu tai juoksu/kävely Juoksuvauhti Taso 1-2			60-80min yhdistelmälenkki juoksu+kävely (esim 3min juoksua + 2min kävelyä) Juoksuvauhti Taso 1-2
Totuttelujakso 11 viikkoa HCM:lle		60min sauvakävely tai muu liikunta, esim. kuntosali, jota ennen 10-20min verryttely, jos jalat tuntuvat hyviltä		40min juoksu tai juoksu/kävely Juoksuvauhti Taso 1			60-80min yhdistelmälenkki juoksu+kävely (esim 3min juoksua + 2min kävelyä) Juoksuvauhti 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 40min kevyt juoksu+ 15min lihaskunto					Su 60min yhdistelmälenkki juoksu+ kävely (3min juoksua + 2min kävelyä) tai juoksu Juoksuvauhti Taso 1-2

OHJELMA 1, TAVOITTEENA HCM-MARATON 4½-5½ TUNTIA:

RAUHASSA LIIKKEELLE, TERVEENÄ MAALIIN (18.5.)

	Ma	Ti	Ke	To	Pe	La	Su
9 viikkoa HCM:lle		40min sauvakävely tai muu liikunta, esim. kuntosali, jota ennen 15-20min verryttely, jos jalat tuntuvat hyviltä		30-40min juoksu Juoksuvauhti Taso 1-2		<i>Mahdollinen</i> 4. treeni: 40min <i>sauvakävely/hiihto</i>	70-90min juoksu, tarvittaessa kävelypätkiä sykkeen tasaamiseksi Taso 1-2 HCRD-yhteislenkki Töölön kisahalli klo 12
		40min sauvakävely tai muu liikunta, esim. kuntosali, jota ennen 15-20min verryttely, jos jalat tuntuvat hyviltä		30-40min juoksu Juoksuvauhti Taso 1-2		<i>Mahdollinen</i> 4. treeni: 40min <i>sauvakävely/hiihto</i>	70-90min juoksu, tarvittaessa kävelypätkiä sykkeen tasaamiseksi Taso 1-2
7 viikkoa HCM:lle	kevyt viikko: 1-3 lenkkiä oman tuntuman mukaan Tavoitteena saada lihakset tuntumaan levänneiltä						
6 viikkoa HCM:lle		30min juoksu Taso 1-2 + 3x60m rullaus + lihaskunto 15min		30-40min kevyt juoksu Taso 1-2+ lihaskunto 15min		<i>Mahdollinen</i> 4. treeni: 40min <i>sauvakävely/hiihto</i>	80-100min juoksu, tarvittaessa kävelypätkiä sykkeen tasaamiseksi Taso 1-2 HCRD-yhteislenkki Pirkkolan jäähalli klo 12
		30min juoksu Taso 1-2 + 3x60m rullaus + lihaskunto 15min		40min kevyt juoksu Taso 1-2+ lihaskunto 15min		<i>Mahdollinen</i> 4. treeni: 15-25min <i>verryttelylenkki Taso 1-2/ hiihto</i> 40min	maratonin erikoisharjoitus: 120-140min juoksu, Taso 1-2
5 viikkoa HCM:lle							

OHJELMA 1, TAVOITTEENA HCM-MARATON 4½-5½ TUNTIA:

RAUHASSA LIIKKEELLE, TERVEENÄ MAALIIN (18.5.)

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	
	Ma	Ti	Ke	To	Pe	Su	
3 viikkoa HCM:lle		40min juoksu Taso 1-2 + 3x60m rullaus + lihaskunto 15min		40min kevyt juoksu Taso 1-2+ lihaskunto 15min		<i>Mahdollinen</i> <i>4. treeni:</i> <i>40min</i> <i>sauvakävely/hiihto</i> <i>40min</i>	80-100min juoksu, tarvittaessa kävelypätkiä sykkeen tasaamiseksi Taso 1-2
Valmistautumis- jakso 2 viikkoa HCM:lle		30min verryttelylenkki Taso 1-2 + 3x100m rullaus + lihaskunto 15min		30-45min kevyt juoksu Taso 1-2			60min juoksu Taso 1-2
Valmistautumis- 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 verryttelylen- kki+ 3x100m rullaus	la 18.5. Garmin Helsinki City Marathon	