

NOUSUJOHTEISELLA TREENILLÄ KOHTI PUOLIMARATONIA (18.5.)

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.
- Jos aloitat treenit myöhemmin kuin ohjelman ensimmäinen viikko, niin aloita ohjelman tekeminen alusta ja jätä viimeisten treenijaksojen viikkoja tekemättä vastaava määrä
- 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 aikana voit hyvin ja näin pitää huolen, että rasitustaso pysyy maltillisena. Pyri pitämään vauhti/syke harjoituksena aikana tasolla 1-2. Tarkoitus että lenkit ovat kevyitä, pyri juoksemaan tasolla 1, jos se on mahdollista.
- 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, HCR-TAVOITE 1:35-1:55T:

NOUSUJOHTEISELLA TREENILLÄ KOHTI PUOLIMARATONIA (18.5.)

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

OHJELMA 3, HCR-TAVOITE 1:35-1:55T:

NOUSUJOHTEISELLA TREENILLÄ KOHTI PUOLIMARATONIA (18.5.)

	Ma	Ti	Ke	To	Pe	La	Su
9 viikkoa HCR:lle		10min verryttely + 2x 6min Vauhtikestävyys / 90s palautus (alussa Taso 3, lopussa Taso 4) + 10min verryttely		30-40min juoksu Taso 1 + 3x60m rullaus+ 15min lihaskunto		<i>Mahdollinen 4. treeni: 30min kevyt lenkki Taso 1-2+ 15min lihaskunto</i>	60-80min kevyt juoksu Taso 1-2 HCRD-yhteislenkki Töölön kisahalli klo 12
8 viikkoa HCR:lle		10min verryttely + 20min Taso 3 + 10min verryttely		30-40min juoksu Taso 1-2 + 3x60m rullaus + 15min lihaskunto		20-30min kevyt lenkki Taso 1-2+ 15min lihaskunto	60-80min kevyt juoksu Taso 1-2
7 viikkoa HCR:lle	kevyt viikko: 2-3 lenkkiä oman tuntuman mukaan Tavoitteena saada lihakset tuntumaan levänneiltä						
6 viikkoa HCR:lle		10min verryttely + 2x 6min Vauhtikestävyys / 90s palautus (alussa Taso 3, lopussa Taso 4) + 10min verryttely		30-40min kevyt lenkki Taso 1-2 + 3x60m rullaus + 15min lihaskunto		<i>Mahdollinen 4. treeni: 30min kevyt lenkki Taso 1-2+ 15min lihaskunto</i>	60-80min kevyt juoksu Taso 1-2 HCRD-yhteislenkki Pirkkolan jäähalli klo 12
5 viikkoa HCR:lle		30min kiihtyvä lenkki alussa Taso 1-2, lopussa Taso 3		30-40min kevyt lenkki Taso 1-2 + 3x60m rullaus + 15min lihaskunto		30min kevyt juoksu Taso 1-2+ 15min lihaskunto	60-80min kevyt juoksu Taso 1-2

OHJELMA 3, HCR-TAVOITE 1:35-1:55T:

NOUSUJOHTEISELLA TREENILLÄ KOHTI PUOLIMARATONIA (18.5.)

4 viikkoa HCR:lle	kevyt viikko: 2-3 lenkkiä oman tuntuman mukaan Tavoitteena saada lihakset tuntumaan levänneiltä						HCRD-yhteislenkki Töölön kisahalli klo 12 – Reitteihin tutustuminen
	Ma	Ti	Ke	To	Pe	La	Su
3 viikkoa HCR:lle		15min verryttely + 3x 6min Vauhtikestävyys / 90s palautus (alussa Taso 3, lopussa Taso 4) + 10min verryttely		30-40min juoksu Taso 1-2 + 3x60m rullaus + 15min lihaskunto		<i>Mahdollinen 4. treeni: 30min kevyt lenkki Taso 1-2+ 15min lihaskunto</i>	60-80min kevyt juoksu Taso 1-2
Valmistautumis- jakso 2 viikkoa HCR:lle		10min verryttely + 25min Taso 3 + 10min verryttely		30-40min kevyt lenkki Taso 1-2 + 4x60m rullaus + lihaskunto 15min			50-60min kevyt juoksu Taso 1-2
Valmistautumis- jakso 1 viikko HCR:lle		25-35min kevyt lenkki Taso 1				Perjantai: Shake Out Run – Töölön Kisahalli klo 18 tai (to/pe) 20-30min verryttelylenkki+ 3x60m rullaus	18.5. Lauantai Helsinki City Run