

## OHJELMA 2, HCR-TAVOITE 1:55-2:15T:

# NOUSUJOHTEISELLA TREENILLÄ KOHTI PUOLIMARATONIA (18.5.)

### Tämä ohjelma sopii sinulle, joka:

- Haluat harjoitella kolme kertaa viikossa ja haluat harjoitteluun mukaan myös vauhtikestävyysharjoituksen
- Et ole viime aikoina juossut kovinkaan paljon, mutta olet aiemmin pystynyt juoksemaan hieman enemmän ilman suurempia taipumuksia jalkavaivoihin  
*Tai*
- Ovat viime aikoina juosseet jonkin verran, mutta olleet aiemmin taipuvaisia jalkavaivoihin

### Huomioitavia asioita:

- Tavoitteena on päästä ensimmäisen 6 viikon aikana nousujohteisesti liikkeelle ja sen jälkeen tehdä monipuolisia ja tehokkaitakin harjoituksia mukavan puolimaraton-tuloksen saavuttamiseksi.
- 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 rasiustaso 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.
- 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, HCR-TAVOITE 1:55-2:15T:

### NOUSUJOHTEISELLA TREENILLÄ KOHTI PUOLIMARATONIA (18.5.)

	Ma	Ti	Ke	To	Pe	La	Su
<b>Totuttelujakso 12 viikkoa HCR:lle</b>		Muu liikunta, esim kuntosali (tai kotona tehtävä lihaskunto), jota ennen 10-20min verryttely		20-30min juoksu Juoksuvauhti Taso 1-2			40-50min kevyt juoksu Taso 1-2
<b>11 viikkoa HCR:lle</b>		Muu liikunta, esim kuntosali (tai kotona tehtävä lihaskunto), jota ennen 10-20min verryttely		20-30min juoksu Juoksuvauhti Taso 1-2			40-50min kevyt juoksu (tarvittaessa kävelypätkiä) Taso 1-2 <b>HCRD-yhteislenkki Pirkkolan jäähalli klo 12</b>
<b>10 viikkoa HCR:lle</b>		<b>kevyt viikko:</b> 1-3 lenkkiä oman tuntuman mukaan Tavoitteena saada lihakset tuntumaan levänneiltä <b>Esim. Ti 30min kevyt juoksu+ 15min lihaskunto</b>					<b>Su 40min kevyt juoksu (tarvittaessa kävelypätkiä)</b>

## OHJELMA 2, HCR-TAVOITE 1:55-2:15T:

### NOUSUJOHTEISELLA TREENILLÄ KOHTI PUOLIMARATONIA (18.5.)

	Ma	Ti	Ke	To	Pe	La	Su
<b>9 viikkoa HCR:lle</b>		20-30min kiihtyvä lenkki alussa Taso 1-2, viimeiset 5min Taso 3		30-40min juoksu Taso 1-2 + 3x60m rullaus+ 15min lihaskunto			50-60min kevyt juoksu Taso 1-2 <b>HCRD-yhteislenkki Töölön kisahalli klo 12</b>
<b>8 viikkoa HCR:lle</b>		20-30min kiihtyvä lenkki alussa Taso 1-2, viimeiset 5min Taso 3		30-40min juoksu Taso 1-2 + 3x60m rullaus + 15min lihaskunto			50-60min kevyt juoksu Taso 1-2
<b>7 viikkoa HCR:lle</b>	<b>kevyt viikko:</b> 1-3 lenkkiä oman tuntuman mukaan Tavoitteena saada lihakset tuntumaan levänneiltä						
<b>6 viikkoa HCR:lle</b>		10min verryttely + 2x 6min Vauhtikestävyys / 90s palautus (Taso 3) + 10min verryttely		30-40min kevyt lenkki Taso 1-2 + 3x60m rullaus + 15min lihaskunto			50-60min kevyt juoksu Taso 1-2 <b>HCRD-yhteislenkki Pirkkolan jäähalli klo 12</b>
<b>5 viikkoa HCR:lle</b>		30min kiihtyvä lenkki alussa Taso 1-2, lopussa max Taso 3		30-40min kevyt lenkki Taso 1-2 + 3x60m rullaus + 15min lihaskunto			50-60min kevyt lenkki Taso 1-2

## OHJELMA 2, HCR-TAVOITE 1:55-2:15T:

### NOUSUJOHTEISELLA TREENILLÄ KOHTI PUOLIMARATONIA (18.5.)

4 viikkoa HCR:lle	kevyt viikko: 1-3 lenkkiä oman tuntuman mukaan Tavoitteena saada lihakset tuntumaan levänneiltä						HCRD-yhteislenkki Töölön kisahalli – Reitteihin tutustuminen	
	Ma	Ti	Ke	To	Pe	La	Su	
Valmistautumis jakso 3 viikkoa HCR:lle		10min verryttely + 3x 6min Vauhtikestävyys / 90s palautus (alussa Taso 3, viimeinen max Taso 4) + 10min verryttely		30-40min juoksu Taso 1-2 + 3x60m rullaus + 15min lihaskunto			60-70min kevyt lenkki Taso 1-2	
Valmistautumis -jakso 2 viikkoa HCR:lle		10min verryttely + 15min Taso 2-3 + 10min verryttely		40min kevyt lenkki Taso 1-2 + 4x60m rullaus + lihaskunto 15min			50min kevyt lenkki Taso 1-2	
Valmistautumis - jakso 1 viikko HCR:lle		25-35min kevyt lenkki Taso 1-2			<b>Perjantai:</b> Shake Out Run – Töölön Kisahalli klo 18 <b>tai (to/pe)</b> 20- 30min verryttelylenkki+ 3x60m rullaus		<b>Lauantai 18.5. Helsinki city Run</b>	