

OHJELMA 1, TAVOITTEENA HCR-PUOLIMARATON LÄPI JUOSTEN (2:15-2:50T):

RAUHASSA LIIKKEELLE, TERVEENÄ MAALIIN (18.5.)

Tämä ohjelma sopii niille, jotka eivät ole aiemmin juosseet juuri ollenkaan tai ovat juosseet viime aikoina erittäin vähän. Tavoitteena on päästä turvallisesti liikkeelle ja lisätä juoksua nousujohteisesti siten, että ohjelman loppuksi puolimaraton on mahdollista juosta mukavasti läpi.

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.
- 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.
- 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 päiville. Pyri kuitenkin pitämään välipäiviä treenipäivien välissä, jotta annat kehollesi aikaa sopeutua juoksuun.
- Ohjelmien terminologiaa: Rullaus: n. 70-90% maksimivauhdista. Rentoa, mutta vauhdikkaampaa juoksua. Alustan pitää olla pitävä. Jos et löydä pitävää alustaa, jätä rullaukset väliin. Palautuksena kävely takaisin lähtöpaikalle.

OHJELMA 1, TAVOITTEENA HCR-PUOLIMARATON LÄPI JUOSTEN (2:15-2:50T):

RAUHASSA LIIKKEELLE, TERVEENÄ MAALIIN (18.5.)

	Ma	Ti	Ke	To	Pe	La	Su
Totuttelujakso 12 viikkoa HCR:lle		40min sauvakävely tai muu liikunta, esim. kuntosali, jota ennen 10-20min verryttely, jos jalat tuntuvat hyviltä		20-30min juoksu tai juoksu/kävely Juoksuvauhti Taso 1-2			40-50min yhdistelmälenkki juoksu+kävely (esim 3min juoksua + 2min kävelyä) Juoksuvauhti Taso 1-2
Totuttelujakso 11 viikkoa HCR:lle		40min sauvakävely tai muu liikunta, esim. kuntosali, jota ennen 10-20min verryttely, jos jalat tuntuvat hyviltä		20-30min juoksu tai juoksu/kävely Juoksuvauhti Taso 1-2			40-50min yhdistelmälenkki juoksu+kävely (esim 3min juoksua + 2min kävelyä) Juoksuvauhti Taso 1-2 HCRD-yhteislenkki Pirkkolan jäähalli klo 12
10 viikkoa HCR:lle		kevyt viikko: 1-3 lenkkiä oman tuntuman mukaan Tavoitteena saada lihakset tuntumaan levänneiltä <i>Esim. Ti 20min kevyt juoksu+ 15min lihaskunto</i>					Su 40min yhdistelmälenkki juoksu+ kävely (3min juoksua + 2min kävelyä) Juoksuvauhti Taso 1-2

OHJELMA 1, TAVOITTEENA HCR-PUOLIMARATON LÄPI JUOSTEN (2:15-2:50T):

RAUHASSA LIIKKEELLE, TERVEENÄ MAALIIN (18.5.)

	Ma	Ti	Ke	To	Pe	La	Su
9 viikkoa HCR:lle		40min sauvakävely tai muu liikunta, esim. kuntosali, jota ennen 15-20min verryttely, jos jalat tuntuvat hyviltä		30-40min juoksu tai juoksu/kävely Juoksuvauhti Taso 1-2		<i>Mahdollinen 4. treeni: 40min sauvakävely/hiihto</i>	50min yhdistelmälenkki juoksu+kävely (esim 3min juoksua + 2min kävelyä) Juoksuvauhti Taso 1-2 HCRD-yhteislenkki Töölön kisahalli klo 12
8 viikkoa HCR:lle		40min sauvakävely tai muu liikunta, esim. kuntosali, jota ennen 15-20min verryttely, jos jalat tuntuvat hyviltä		30-40min juoksu tai juoksu/kävely Juoksuvauhti Taso 1-2		<i>Mahdollinen 4. treeni: 40min sauvakävely/hiihto</i>	50min yhdistelmälenkki juoksu+kävely (esim 3min juoksua + 2min kävelyä) Juoksuvauhti Taso 1-2
7 viikkoa HCR:lle		kevyt viikko: 1-3 lenkkiä oman tuntuman mukaan Tavoitteena saada lihakset tuntumaan levänneiltä					
6 viikkoa HCR:lle		20-30min verryttelylenkki, välillä kävelypätkiä sykkeen tasaamiseksi Taso 1-2 + 3x60m rullaus + lihaskunto 15min		30-40min kevyt juoksu Taso 1-2+ lihaskunto 15min		<i>Mahdollinen 4. treeni: 40min sauvakävely/hiihto</i>	50-60min juoksu tai juoksu/kävely (ainakin loppu yhtämittaisesti juosten) Juoksuvauhti Taso 1-2 HCRD-yhteislenkki Pirkkolan jäähalli klo 12
5 viikkoa HCR:lle		20-30min verryttelylenkki, välillä kävelypätkiä sykkeen tasaamiseksi Taso 1-2 + 3x60m rullaus + lihaskunto 15min		30-40min kevyt juoksu Taso 1-2+ lihaskunto 15min		<i>Mahdollinen 4. treeni: 15-25min verryttelylenkki Taso 1/ hiihto 40min</i>	50-60min juoksu tai juoksu/kävely (ainakin loppu yhtämittaisesti juosten) Juoksuvauhti Taso 1-2

OHJELMA 1, TAVOITTEENA HCR-PUOLIMARATON LÄPI JUOSTEN (2:15-2:50T):

RAUHASSA LIIKKEELLE, TERVEENÄ MAALIIN (18.5.)

4 viikkoa HCR: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	La	Su
3 viikkoa HCR:lle		20-30min verryttelylenkki, välillä kävelypätkiä sykkeen tasaamiseksi Taso 1-2 + 3x60m rullaus + lihaskunto 15min		30-40min kevyt juoksu Taso 1-2+ lihaskunto 15min		<i>Mahdollinen</i> <i>4. treeni:</i> <i>40min sauvakävely/hiihto</i> <i>40min</i>	60-70min yhdistelmälenkki juoksu+kävely (esim 3min juoksua + 2min kävelyä) Juoksuvauhti Taso 1-2
	Valmistautumisjakso 2 viikkoa HCR:lle		20-30min verryttelylenkki Taso 1-2 + 3x100m rullaus + lihaskunto 15min		30min kevyt juoksu Taso 1-2		40-50min juoksu Juoksuvauhti Taso 1-2
Valmistautumisjakso 1 viikko HCR:lle	Ma	Ti	Ke	To	Pe	La	Su
		25-35min kevyt lenkki Taso 1-2			Shake Out Run – Töölön Kisahalli klo 18 tai (to/pe) 15min verryttelylenkki+ 3x100m rullaus	18.5. Helsinki City Run	

OHJELMA 1, TAVOITTEENA HCR-PUOLIMARATON LÄPI JUOSTEN (2:15-2:50T):

RAUHASSA LIIKKEELLE, TERVEENÄ MAALIIN (18.5.)
