

OHJELMA 4, HCR-TAVOITE ALLE 1:35T:

TEHOSTETULLA HARJOITTELLULLA PAREMPAAN TULOKSEEN

Tämä ohjelma sopii sinulle, joka:

Tässä ohjelmassa on alusta alkaen 4-5 juoksuharjoitusta viikossa. Tämä ohjelma sopii niille, jotka ovat juosseet viime aikoina säännöllisesti, eivätkä ole aiemmin olleet taipuvaisia saamaan juoksusta jalkavaivoja. Olet juossut vauhdikkaampia harjoituksia aiemminkin. Tavoitteena on tehostaa harjoittelua ohjelman alusta saakka ja tehdä monipuolisia ja tehokkaitakin harjoituksia mukavan puolimaratonituloksen saavuttamiseksi.

Huomioitavia asioita:

- Ohjelman tärkein tavoite on tehdä selvä ero tärkeimpien harjoitusten eli tiistain vauhdikkaamman treenin sekä sunnuntain pitkän rauhallisen lenkin juoksuvahtien välille.
- Tiistain harjoituksen ei kuulu olla maksimaalisen kova, vaan siitä tulisi jäädä olo, että "olis 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 raskuus 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 4, HCR-TAVOITE ALLE 1:35T:

TEHOSTETULLA HARJOITTELLULLA PAREMPAAN TULOKSEEN

	Ma	Ti	Ke	To	Pe	La	Su
Totuttelujakso 12 viikkoa HCR:lle		40min kevyt juoksu Taso 1-2	30-40min vähän kiihtyvä lenkki (Alussa taso 1-2, lopussa Taso 3)		30min kevyt juoksu Taso 1-2+ 20min lihaskunto		60-75min kevyt juoksu Taso 1-2
Totuttelujakso 11 viikkoa HCR:lle		15min verryttely + 3x 6min Vauhtikestävyys / 90s palautus (alussa Taso 3, viimeinen Taso 4) + 10min verryttely	40min juoksu Taso 1-2 + 4x100m rullaus+ 20min lihaskunto		30min kevyt juoksu Taso 1-2+ 20min lihaskunto		60-75min kevyt juoksu Taso 1-2 HCRD-yhteislenkki Pirkkolan jäähalli klo 12
10 viikkoa HCR:lle		kevyt viikko: 3-4 lenkkiä oman tuntuman mukaan Tavoitteena saada lihakset tuntumaan levänneiltä <i>Esim. kevyelle viikolle: Ti 30min kevyt juoksu Taso 1-2+ lihaskunto</i>		<i>Esim. kevyelle viikolle: To 40min juoksu Taso 1-2+ 15min lihaskunto</i>			<i>esim. kevyelle viikolle: Su 60min kevyt juoksu Taso 1-2</i>

OHJELMA 4, HCR-TAVOITE ALLE 1:35T:

TEHOSTETULLA HARJOITTELLA PAREMPAAN TULOKSEEN

	Ma	Ti	Ke	To	Pe	La	Su
9 viikkoa HCR:lle		15min verryttely + 3x 6min Vauhtikestävyys / 90s palautus (alussa Taso 3, viimeinen Taso 4) + 10min verryttely	30-40min juoksu Taso 1-2 + 4x100m rullaus+ 20min lihaskunto		10min juoksu Taso 1, Vauhtikestävyys 20min Taso 2-3 + 10min juoksu taso 1		70-80min kevyt juoksu Taso 1-2 HCRD-yhteislenkki Töölön kisahalli klo 12
8 viikkoa HCR:lle		15min verryttely + 6x 4min Vauhtikestävyys / 90s palautus (alussa Taso 3, viimeinen max Taso 4) + 10min verryttely	30-40min juoksu Taso 1-2 + 4x100m rullaus + 20min lihaskunto		10min juoksu Taso 1, Vauhtikestävyys 20min Taso 2-3+ 10min juoksu taso 1	Mahdollinen 5. treeni: 30min kevyt juoksu Taso 1-2+ 20min lihaskunto	70-80min kevyt juoksu Taso 1-2
7 viikkoa HCR:lle		kevyt viikko: 3-4 lenkkiä oman tuntuman mukaan Tavoitteena saada lihakset tuntumaan levänneiltä					
6 viikkoa HCR:lle		15min verryttely + 4-5x 6min Vauhtikestävyys / 90s palautus (Taso 3) + 10min verryttely	40-50min juoksu Taso 1-2 + 4x100m rullaus + 20min lihaskunto		40min kiihtyvä vauhtikestävyys lenkki (10min Taso 1, 20min Taso 2 , 10min Taso 3)		70-90min kevyt juoksu Taso 1-2 HCRD-yhteislenkki Pirkkolan jäähalli klo 12
5 viikkoa HCR:lle		15min verryttely + 6x 4min Vauhtikestävyys / 90s palautus (alussa Taso 3, lopussa Taso 4 + 10min verryttely	40-50min juoksu Taso 1-2 + 4x100m rullaus + 20min lihaskunto		10min juoksu Taso 1+ Vauhtikestävyys 30min Taso 2-3, +10min juoksu Taso 1	Mahdollinen 5. treeni: 30min kevyt juoksu Taso 1-2+ 20min lihaskunto	70-90min kevyt lenkki Taso 1-2

OHJELMA 4, HCR-TAVOITE ALLE 1:35T:

TEHOSTETULLA HARJOITTELLA PAREMPAAN TULOKSEEN

4 viikkoa HCR:lle	kevyt viikko: 3-4 lenkkiä oman tuntuman mukaan Tavoitteena saada lihakset tuntumaan levänneitä						HCRD-yhteislenkki Töölön kisahalli klo 12 – Reitteihin tutustuminen
	Ma	Ti	Ke	To	Pe	La	Su
3 viikkoa HCR:lle		15min verryttely + 4-5x 6min Vauhtikestävyys / 90s palautus (alussa Taso 3, lopussa Taso 4) + 10min verryttely	40-50min juoksu Taso 1-2 + 4x100m rullaus + 20min lihaskunto		10min juoksu Taso 1 + Vauhtikestävyys 30min Taso 2-3, + 10min juoksu Taso 1	Mahdollinen 5. treeni: 30min kevyt juoksu Taso 1+ 20min lihaskunto	80-100min kevyt lenkki Taso 1-2
Valmistautumis- jakso 2 viikkoa HCR:lle		10min verryttely + 4x 5min Vauhtikestävyys / 90s palautus (alussa Taso 3, viimeinen Taso 4) + 10min verryttely	40-50min juoksu Taso 1-2 + 4x100m rullaus + 20min lihaskunto		40min juoksu Taso 1-2		60min kevyt juoksu Taso 1-2
Valmistautumis- jakso 1 viikko HCR:lle		15min verryttely+ 10min juoksu Taso 3+ 4x100m rullaus+ 10min verryttely	20-30min juoksu Taso 1			Perjantai: Shake Out Run – Töölön Kisahalli klo 18 tai (to/pe) 30min kevyt juoksu+ 3x100m rullaus	Lauantai 18.5. Helsinki City Run