

OHJELMA 2, TAVOITTEENA HCM (3:45 – 4 ½ T): NOUSUJOHTEISELLA TREENILLÄ KOHTI MARATONIA

Tämä ohjelma sopii sinulle, joka:

- Haluat harjoitella kolme kertaa viikossa ja haluat harjoitteluun mukaan myös vauhtikestävyysharjoituksen
- Olet juossut säännöllisesti muutamia kertoja viikossa ja takana on jo useampi puolimaraton. Tähtäät mahdollisesti ensimmäiselle maratonillesi.
- **Huomioitavia asioita:**
- Tavoitteena on päästä ensimmäisen 6 viikon aikana nousujohteisesti liikkeelle ja sen jälkeen tehdä monipuolisia ja tehokkaitakin harjoituksia mukavan puolimaraton-tuloksen saavuttamiseksi.
- Ohjelma on 30 viikon mittainen. Jos aloitat harjoittelun esimerkiksi 21 viikkoa ennen tapahtumaa, noudata ohjelmaa alusta alkaen viikolle 18 asti ja sen jälkeen siirry valmistautumisjaksolle (viimeinen 3 viikkoa).
- 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 (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.
- 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.

	Ma	Ti	Ke	To	Pe	La	Su
Totuttelujakso vko 1		Muu liikunta, esim kuntosali (tai kotona tehtävä lihaskunto), jota ennen 10-20min verryttely		30min juoksu Juoksuvahti Taso 1-2			50-60min kevyt juoksu, tarvittaessa kävelypätkiä sykkeen tasaamiseksi Taso 1-2

OHJELMA 2, TAVOITTEENA HCM (3:45 – 4 ½ T):

NOUSUJOHTEISELLA TREENILLÄ KOHTI MARATONIA

Totuttelujakso vko 2	Muu liikunta, esim kuntosali (tai kotona tehtävä lihaskunto), jota ennen 10-20min verryttely	30min juoksu Juoksuvauhti Taso 1-2	60-80min juoksu, tarvittaessa kävelypätkiä sykkeen tasaamiseksi Taso 1-2
kevyt viikko vko 3	kevyt viikko: 1-3 lenkkiä oman tuntuman mukaan Tavoitteena saada lihakset tuntumaan levänneiltä Esim. Ti 30min kevyt juoksu+ 15min lihaskunto		Su 60min kevyt juoksu (tarvittaessa kävelypätkiä)

	Ma	Ti	Ke	To	Pe	La	Su
Treenijakso 1 vko 4		20-30min kiihtyvä lenkki alussa Taso 1-2, viimeiset 5min Taso 3 + 15min lihaskunto		30-40min juoksu Taso 1-2 + 3x60m rullaus+ 15min lihaskunto			60-80min juoksu, tarvittaessa kävelypätkiä sykkeen tasaamiseksi Taso 1-2
Treenijakso 1 vko 5		20-30min kiihtyvä lenkki alussa Taso 1-2, viimeiset 5min Taso 3 + 15min lihaskunto		30-40min juoksu Taso 1-2 + 3x60m rullaus + 15min lihaskunto			60-80min juoksu Taso 1-2
kevyt viikko vko 6		kevyt viikko: 1-3 lenkkiä oman tuntuman mukaan Tavoitteena saada lihakset tuntumaan levänneiltä					

OHJELMA 2, TAVOITTEENA HCM (3:45 – 4 ½ T):

NOUSUJOHTEISELLA TREENILLÄ KOHTI MARATONIA

Treenijakso 2 vko 7		10min verryttely + 2x 6min Vauhtikestävyys / 90s palautus (Taso 3) + 10min verryttely		30-40min kevyt lenkki Taso 1-2 + 3x60m rullaus + 15min lihaskunto			70-90min juoksu Taso 1-2
		30min kiihtyvä lenkki alussa Taso 1, lopussa Taso 3		40min kevyt lenkki Taso 1-2 + 3x60m rullaus + 15min lihaskunto			70-90min juoksu Taso 1-2
kevyt viikko vko 9	kevyt viikko: 1-3 lenkkiä oman tuntuman mukaan Tavoitteena saada lihakset tuntumaan levänneiltä						
	Ma	Ti	Ke	To	Pe	La	Su
Treenijakso 3 vko 10		10min verryttely + 3x 6min Vauhtikestävyys / 90s palautus (alussa Taso 3, viimeinen Taso 4) + 10min verryttely		40min juoksu Taso 1-2 + 3x60m rullaus + 15min lihaskunto			80-100min juoksu Taso 1-2
		30-40min kiihtyvä lenkki alussa Taso 1, lopussa Taso 3		40min juoksu Taso 1-2 + 3x60m rullaus + 15min lihaskunto			80-100min juoksu Taso 1-2

OHJELMA 2, TAVOITTEENA HCM (3:45 – 4 ½ T):

NOUSUJOHTEISELLA TREENILLÄ KOHTI MARATONIA

kevyt viikko vko 12	kevyt viikko: 1-3 lenkkiä oman tuntuman mukaan Tavoitteena saada lihakset tuntumaan levänneiltä					
	Treenijakso 4 vko 13	10min verryttely + 3x 6min Vauhtikestävyys / 90s palautus (alussa Taso 3, viimeinen Taso 4) + 10min verryttely		40-50min kevyt lenkki Taso 1-2 + 4x60m rullaus + 15min lihaskunto		80-100min juoksu Taso 1-2
Treenijakso 4 vko 14	30-40min kiihtyvä lenkki alussa Taso 1, lopussa Taso 3		40-50min kevyt lenkki Taso 1-2+ 4x60m rullaus + 15min lihaskunto		80-100min juoksu Taso 1-2	
kevyt viikko vko 15	kevyt viikko: 1-3 lenkkiä oman tuntuman mukaan Tavoitteena saada lihakset tuntumaan levänneiltä					
	Ma	Ti	Ke	To	Pe	La
Treenijakso 5 vko 16	10min verryttely + 3x 6min Vauhtikestävyys / 90s palautus (alussa Taso 3, viimeinen Taso 4) + 10min verryttely		40-50min kevyt lenkki Taso 1-2+ 4x60m rullaus + 15min lihaskunto			Su
						80-100min juoksu Taso 1-2

OHJELMA 2, TAVOITTEENA HCM (3:45 – 4 ½ T):

NOUSUJOHTEISELLA TREENILLÄ KOHTI MARATONIA

Treenijakso 5 vko 17	10min verryttely + 20min Taso 2-3 + 10min verryttely		50-60min kevyt lenkki Taso 1-2+ 4x60m rullaus + 15min lihaskunto			Ensimmäinen maratonin erikoisharjoitus: 120-140min juoksu, Taso 1-2
kevyt viikko vko 18	kevyt viikko: 1-3 lenkkiä oman tuntuman mukaan Tavoitteena saada lihakset tuntumaan levänneiltä					
Treenijakso 6 vko 19	10min verryttely + 3x 6min Vauhtikestävyys / 90s palautus (alussa Taso 3, viimeinen max Taso 4) + 10min verryttely		50-60min kevyt lenkki Taso 1-2+ 4x60m rullaus + 15min lihaskunto			80-100min juoksu Taso 1-2
Treenijakso 6 vko 20	10min verryttely + 20min Taso 2-3 + 10min verryttely		50-60min kevyt lenkki Taso 1-2+ 4x60m rullaus + 15min lihaskunto			100-120min juoksu Taso 1-2
kevyt viikko vko 21	kevyt viikko: 1-3 lenkkiä oman tuntuman mukaan Tavoitteena saada lihakset tuntumaan levänneiltä					

OHJELMA 2, TAVOITTEENA HCM (3:45 – 4 ½ T):

NOUSUJOHTEISELLA TREENILLÄ KOHTI MARATONIA

Treenijakso 6 vko 22	10min verryttely + 4x 5min Vauhtikestävyys / 90s palautus (alussa Taso 3, viimeinen max Taso 4) + 10min verryttely	50-60min kevyt lenkki Taso 1-2+ 4x60m rullaus + 15min lihaskunto	80-100min juoksu Taso 1-2
Treenijakso 6 vko 23	10min verryttely + 20min Taso 2-3 + 10min verryttely	50-60min kevyt lenkki Taso 1-2+ 4x60m rullaus + 15min lihaskunto	Toinen maratonin erikoisharjoitus: 120-140min juoksu, Taso 1-2
kevyt viikko vko 24	kevyt viikko: 1-3 lenkkiä oman tuntuman mukaan Tavoitteena saada lihakset tuntumaan levänneiltä		

	Ma	Ti	Ke	To	Pe	La	Su
Treenijakso 7 vko 25		10min verryttely + 4x 5min Vauhtikestävyys / 90s palautus (alussa Taso 3, viimeinen max Taso 4) + 10min verryttely		50-60min kevyt lenkki Taso 1-2 + 4x60m rullaus + lihaskunto 15min			80-100min juoksu Taso 1-2
Treenijakso 7 vko 26		10min verryttely + 20min Taso 2-3 + 10min verryttely		50-60min kevyt lenkki Taso 1-2 + 4x60m rullaus + lihaskunto 15min			Kolmas maratonin erikoisharjoitus: 120-140min juoksu, Taso 1-2

OHJELMA 2, TAVOITTEENA HCM (3:45 – 4 ½ T): NOUSUJOHTEISELLA TREENILLÄ KOHTI MARATONIA

kevyt viikko vko 27	kevyt viikko: 1-3 lenkkiä oman tuntuman mukaan Tavoitteena saada lihakset tuntumaan levänneiltä				
Valmistautumis- jakso vko 28	10min verryttely + 4x 5min Vauhtikestävyys / 90s palautus (alussa Taso 3, viimeinen Taso 4) + 10min verryttely		50min kevyt lenkki Taso 1-2 + 4x60m rullaus + lihaskunto 15min		90-110min kevyt juoksu Taso 1-2
Valmistautumis- jakso vko 29	10min verryttely + 3x 5min Vauhtikestävyys / 90s palautus (alussa Taso 3, viimeinen Taso 4) + 10min verryttely		40-50min kevyt lenkki Taso 1-2 + 4x60m rullaus + lihaskunto 15min		60min kevytjuoksu Taso 1-2
Valmistautumis- jakso vko 30	30min verryttelylenkki Taso 1-2 + 3x100m rullaus + kevyt lihaskunto 15min		perjantai: Shake Out Run tai (to/pe) 20min verryttelylenkki+ 3x100m rullaus	Garmin Helsinki City Marathon 16.5.2020	