

OHJELMA 3, TAVOITTEENA HCM (3.20-3.50 T)

MONIPUOLISELLA TREENILLÄ KOHTI MARATONIA - HAASTAVA

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 "olis vielä jaksanut vähän". Tavoitteena ei niinkään ole juosta viikkojen edetessä kovempaa vaan jaksaa samalla tunteella pidempään.
- 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.
- 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 rullausket väliin. Palautuksena kävely takaisin lähtöpaikalle.

	Ma	Ti	Ke	To	Pe	La	Su
Totuttelujakso vko 1		40min kevyt juoksu Taso 1-2		40-50min kevyt juoksu Taso 1-2 + 4x60m rullaus+ 20min lihaskunto			60-80min kevyt juoksu Taso 1-2

OHJELMA 3, TAVOITTEENA HCM (3.20-3.50 T)

MONIPUOLISELLA TREENILLÄ KOHTI MARATONIA - HAASTAVA

Totuttelujakso vko 2	30min kevyt juoksu (taso 1-2)+ 10min vauhtikestävyys Taso 2-3	40-50min kevyt juoksu Taso 1-2 + 4x60m rullaus+ 15min lihaskunto	60-80min kevyt juoksu Taso 1-2
kevyt viikko vko 3	kevyt viikko: 2-3 lenkkiä oman tuntuman mukaan Tavoitteena saada lihakset tuntumaan levänneiltä <i>Esim. kevyelle viikolle: Ti 30min kevyt juoksu Taso 1</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>

	Ma	Ti	Ke	To	Pe	La	Su
Treenijakso 1 vko 4		15min verryttely + 3x 6min Vauhtikestävyys / 90s palautus (alussa Taso 3, lopussa Taso 4) + 10min verryttely		40min kevyt juoksu Taso 1-2 + 3x60m rullaus+ 15min lihaskunto		<i>Mahdollinen 4. treeni: 30min kevyt lenkki Taso 1+ 15min lihaskunto</i>	70-90min kevyt juoksu Taso 1-2
Treenijakso 1 vko 5		15min verryttely + 20min Vauhtikestävyys Taso 2-3 + 10min verryttely		40min kevyt juoksu Taso 1-2 + 3x60m rullaus + 15min lihaskunto		20-30min kevyt lenkki Taso 1+ 15min lihaskunto	70-90min kevyt juoksu Taso 1-2
kevyt viikko vko 6		kevyt viikko: 2-3 lenkkiä oman tuntuman mukaan Tavoitteena saada lihakset tuntumaan levänneiltä					

OHJELMA 3, TAVOITTEENA HCM (3.20-3.50 T)

MONIPUOLISELLA TREENILLÄ KOHTI MARATONIA - HAASTAVA

Treenijakso 2 vko 7	15min verryttely + 3-4x 6min Vauhtikestävyys / 90s palautus (alussa Taso 3, lopussa Taso 4) + 10min verryttely		30-40min kevyt juoksu Taso 1-2 + 3x60m rullaus + 15min lihaskunto		<i>Mahdollinen 4. treeni: 30min kevyt lenkki Taso 1+ 15min lihaskunto</i>	80-100min kevyt juoksu Taso 1-2
	15min verryttely + 20min Vauhtikestävyys Taso 2-3 + 10min verryttely		30-40min kevyt lenkki Taso 1-2 + 3x60m rullaus + 15min lihaskunto		30min kevyt juoksu Taso 1+ 15min lihaskunto	80-100min kevyt juoksu Taso 1-2
kevyt viikko vko 9	kevyt viikko: 2-3 lenkkiä oman tuntuman mukaan Tavoitteena saada lihakset tuntumaan levänneiltä					
	Ma	Ti	Ke	To	Pe	La
Treenijakso 3 vko 10	15min verryttely + 3-4x 6min Vauhtikestävyys / 90s palautus (alussa Taso 3, lopussa Taso 4) + 10min verryttely		40min juoksu Taso 1-2 + 3x60m rullaus + 15min lihaskunto		<i>Mahdollinen 4. treeni: 30min kevyt lenkki Taso 1+ 15min lihaskunto</i>	80-100min kevyt juoksu Taso 1-2
	15min verryttely + 25min Vauhtikestävyys Taso 2-3 + 10min verryttely		340min juoksu Taso 1-2 + 3x60m rullaus + 15min lihaskunto		30min kevyt juoksu Taso 1+ 15min lihaskunto	80-100min kevyt juoksu Taso 1-2
Treenijakso 3 vko 11	kevyt viikko: 2-3 lenkkiä oman tuntuman mukaan Tavoitteena saada lihakset tuntumaan levänneiltä					
kevyt viikko vko 12	kevyt viikko: 2-3 lenkkiä oman tuntuman mukaan Tavoitteena saada lihakset tuntumaan levänneiltä					

OHJELMA 3, TAVOITTEENA HCM (3.20-3.50 T)

MONIPUOLISELLA TREENILLÄ KOHTI MARATONIA - HAASTAVA

Treenijakso 4 vko 13		15min verryttely + 4x 6min Vauhtikestävyys / 90s palautus (alussa Taso 3, lopussa Taso 4) + 10min verryttely		30-40min kevyt lenkki Taso 1-2 + 4x60m rullaus + 15min lihaskunto		30min kevyt juoksu Taso 1+ 15min lihaskunto	80-100min kevyt juoksu Taso 1-2
		15min verryttely + 25min Vauhtikestävyys Taso 2-3 + 10min verryttely		30-40min kevyt lenkki Taso 1-2+ 4x60m rullaus + 15min lihaskunto		30min kevyt juoksu Taso 1+ 15min lihaskunto	100-120min kevyt juoksu Taso 1-2
kevyt viikko vko 15		kevyt viikko: 2-3 lenkkiä oman tuntuman mukaan Tavoitteena saada lihakset tuntumaan levänneiltä					
	Ma	Ti	Ke	To	Pe	La	Su
Treenijakso 5 vko 16		15min verryttely + 4x 6min Vauhtikestävyys / 90s palautus (alussa Taso 3, lopussa Taso 4) + 10min verryttely		30-40min kevyt lenkki Taso 1-2+ 4x60m rullaus + 15min lihaskunto		30min kevyt juoksu Taso 1+ 15min lihaskunto	80-100min kevyt juoksu Taso 1-2
		15min verryttely + 30min Vauhtikestävyys Taso 2-3 + 10min verryttely		30-40min kevyt lenkki Taso 1-2+ 4x60m rullaus + 15min lihaskunto		30min kevyt juoksu Taso 1+ 15min lihaskunto	100-120min kevyt juoksu Taso 1-2
Treenijakso 5 vko 17		15min verryttely + 30min Vauhtikestävyys Taso 2-3 + 10min verryttely		30-40min kevyt lenkki Taso 1-2+ 4x60m rullaus + 15min lihaskunto		30min kevyt juoksu Taso 1+ 15min lihaskunto	100-120min kevyt juoksu Taso 1-2

OHJELMA 3, TAVOITTEENA HCM (3.20-3.50 T)

MONIPUOLISELLA TREENILLÄ KOHTI MARATONIA - HAASTAVA

kevyt viikko vko 18	kevyt viikko: 2-3 lenkkiä oman tuntuman mukaan Tavoitteena saada lihakset tuntumaan levänneiltä <i>Esim. Ti 40min kevyt juoksu Taso 1-+ 4x60m rullaus</i>		<i>Esim. To 40-50min kevyt juoksu Taso 1-2+ 15min lihaskunto</i>		<i>Esim. Su 60min kevyt juoksu Taso 1-2</i>	
Treenijakso 6 vko 19	15min verryttely + 3-4x 8min Vauhtikestävyys / 90s palautus (alussa Taso 3, lopussa Taso 4) + 10min verryttely		30-40min kevyt lenkki Taso 1-2+ 4x60m rullaus + 15min lihaskunto		30min kevyt juoksu Taso 1+ 15min lihaskunto	100-120min kevyt juoksu Taso 1-2
Treenijakso 6 vko 20	15min verryttely + 30min Vauhtikestävyys Taso 3 + 10min verryttely		30-40min kevyt lenkki Taso 1-2+ 4x60m rullaus + 15min lihaskunto		30min kevyt juoksu Taso 1+ 15min lihaskunto	Ensimmäinen maratonin erikoisharjoitus: 120-140min juoksu, Taso 1-2
kevyt viikko vko 21	kevyt viikko: 2-3 lenkkiä oman tuntuman mukaan Tavoitteena saada lihakset tuntumaan levänneiltä					
Treenijakso 6 vko 22	10min verryttely + 5x 5min Vauhtikestävyys / 90s palautus (alussa Taso 3, lopussa Taso 4) + 10min verryttely		30-40min kevyt lenkki Taso 1-2+ 4x60m rullaus + 15min lihaskunto		30min kevyt juoksu Taso 1+ 15min lihaskunto	100-120min kevyt juoksu Taso 1-2

OHJELMA 3, TAVOITTEENA HCM (3.20-3.50 T)

MONIPUOLISELLA TREENILLÄ KOHTI MARATONIA - HAASTAVA

Treenijakso 6 vko 23		15min verryttely + 30min Vauhtikestävyys Taso 3 (alussa Taso 3, lopussa Taso 4) + 10min verryttely		30-40min kevyt lenkki Taso 1-2+ 4x60m rullaus + 15min lihaskunto		30min kevyt juoksu Taso 1+ 15min lihaskunto	Toinen maratonin erikoisharjoitus: 120-150min juoksu, Taso 1-2
kevyt viikko vko 24							

	Ma	Ti	Ke	To	Pe	La	Su
Treenijakso 7 vko 25		10min verryttely + 5x 5min Vauhtikestävyys / 90s palautus (alussa Taso 3, lopussa Taso 4) + 10min verryttely		40-50min kevyt lenkki Taso 1-2 + 4x60m rullaus + lihaskunto 15min		30min kevyt juoksu Taso 1+ 15min lihaskunto	100-120min kevyt juoksu Taso 1-2
Treenijakso 7 vko 26		15min verryttely + 35min Vauhtikestävyys Taso 3 + 10min verryttely		40-50min kevyt lenkki Taso 1-2 + 4x60m rullaus + lihaskunto 15min		30min kevyt juoksu Taso 1+ 15min lihaskunto	Kolmas maratonin erikoisharjoitus: 130-140min juoksu, Taso 1-2
kevyt viikko vko 27		kevyt viikko: 2-3 lenkkiä oman tuntuman mukaan Tavoitteena saada lihaketut tuntumaan levänneiltä					
Valmistautumis- jakso vko 28		10min verryttely + 4x 6min Vauhtikestävyys / 90s palautus (alussa Taso 3, lopussa Taso 4) + 10min verryttely		40-50min kevyt lenkki Taso 1-2 + 4x60m rullaus + lihaskunto 15min		30min kevyt juoksu Taso 1+ 15min lihaskunto	90-110min kevyt juoksu Taso 1-2

OHJELMA 3, TAVOITTEENA HCM (3.20-3.50 T)

MONIPUOLISELLA TREENILLÄ KOHTI MARATONIA - HAASTAVA

Valmistautumis- jakso vko 29	10min verryttely + 3-4x 5min Vauhtikestävyys / 90s palautus (alussa Taso 3, lopussa Taso 4) + 10min verryttely		30-40min kevyt lenkki Taso 1-2 + 4x60m rullaus + lihaskunto 15min		30min kevyt juoksu Taso 1+ 15min lihaskunto	60min kevyt lenkki Taso 1-2
Valmistautumis- jakso vko 30	25-35min kevyt lenkki Taso 1-2		perjantai: Shake Out Run tai (to/pe) 20min verryttelylenkki+ 3x100m rullaus		Garmin Helsinki City Marathon 16.5.2020	