



OHJELMA 3, HCH-TAVOITE 1.35–1.55 TUNTIA

NOUSUJOHTEISELLA TREENILLÄ KOHTI PUOLIMARATONIA

Tämä ohjelma sopii sinulle:

- Jos 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.
- 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 (vauhti tasolla 1–2) aikana voit hyvin kävellä 1–2 minuutin pätkiä ja näin pitää huolen, että raskautustaso pysyy maltillisena. Pyri pitämään vauhti/syke harjoituksena aikana tasolla 1–2. Tarkoitus on, 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.
- 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. Punaisella merkityt treenit ovat vaihtoehtotreenejä tai lisätreenejä.



OHJELMA 3, HCH-TAVOITE 1.35–1.55 TUNTIA

NOUSUJOHTEISELLA TREENILLÄ KOHTI PUOLIMARATONIA

	Ma	Ti	Ke	To	Pe	La	Su
Totuttelujakso 30 vkoa HCR:lle		40min kevyt juoksu Taso 1–2		30min juoksu Taso 1-2 + 4x60m rullaus+ 20min lihaskunto			50-60min kevyt juoksu Taso 1–2
Totuttelujakso 29 vkoa HCR:lle		30min kevyt juoksu (taso 1-2) + 10min vauhtikestävyys Taso 3		40min juoksu Taso 1-2 + 4x60m rullaus+ 15min lihaskunto			50-60min kevyt juoksu Taso 1–2
kevyt viikko 28 vkoa HCR:lle		kevyt viikko: 2–3 lenkkiä oman tuntuman mukaan Tavoitteena saada lihakset tuntumaan levänneiltä <i>Esim. kevyelle viikolle: Ti 30min kevyt juoksu Taso 1–2</i>		<i>Esim. kevyelle viikolle: To 30min juoksu Taso 1-2+ 15min lihaskunto</i>			<i>esim. kevyelle viikolle: Su 50min kevyt juoksu Taso 1–2</i>



OHJELMA 3, HCH-TAVOITE 1.35–1.55 TUNTIA

NOUSUJOHTEISELLA TREENILLÄ KOHTI PUOLIMARATONIA

	Ma	Ti	Ke	To	Pe	La	Su
Treenijakso 1 27 vkoa HCR:lle		10min verryttely + 2x 6min Vauhtikestävyys / 90s palautus (alussa Taso 3, lopussa Taso 4) + 10min verryttely		30-40min juoksu Taso 1 + 3x60m rullaus+ 15min lihaskunto		<i>Mahdollinen 4. treeni: 30min kevyt lenkki Taso 1-2+ 15min lihaskunto</i>	60-80min kevyt juoksu Taso 1–2
Treenijakso 1 26 vkoa HCR:lle		10min verryttely + 20min Taso 3 + 10min verryttely		30-40min juoksu Taso 1-2 + 3x60m rullaus + 15min lihaskunto		20-30min kevyt lenkki Taso 1-2+ 15min lihaskunto	60-80min kevyt juoksu Taso 1–2
kevyt viikko 25 vkoa HCR:lle		kevyt viikko: 2–3 lenkkiä oman tuntuman mukaan Tavoitteena saada lihakset tuntumaan levänneiltä					
Treenijakso 2 24 vkoa HCR:lle		10min verryttely + 2x 6min Vauhtikestävyys / 90 s palautus (alussa Taso 3, lopussa Taso 4) + 10min verryttely		30-40min kevyt lenkki Taso 1-2 + 3x60m rullaus + 15min lihaskunto		<i>Mahdollinen 4. treeni: 30min kevyt lenkki Taso 1-2+ 15min lihaskunto</i>	60-80min kevyt juoksu Taso 1–2



OHJELMA 3, HCH-TAVOITE 1.35–1.55 TUNTIA

NOUSUJOHTEISELLA TREENILLÄ KOHTI PUOLIMARATONIA

Treenijakso 2 23 vkoa HCR:lle		30min kiihtyvä lenkki alussa Taso 1–2, lopussa Taso 3		30-40min kevyt lenkki Taso 1-2 + 3x60m rullaus + 30min lihaskunto		30min kevyt juoksu Taso 1-2+ 15min lihaskunto	60-80min kevyt juoksu Taso 1–2
		kevyt viikko: 2–3 lenkkiä oman tuntuman mukaan Tavoitteena saada lihakset tuntumaan levänneiltä					
Treenijakso 3 22 vkoa HCR:lle	Ma	Ti	Ke	To	Pe	La	Su
		15min verryttely + 3x 6min Vauhtikestävyys / 90 s palautus (alussa Taso 3, lopussa Taso 4) + 10min verryttely		30-40min juoksu Taso 1-2 + 3x60m rullaus + 30min lihaskunto		<i>Mahdollinen 4. treeni: 30min kevyt lenkki Taso 1-2+ 15min lihaskunto</i>	60-80min kevyt juoksu Taso 1–2
Treenijakso 3 21 vkoa HCR:lle		30-40min kiihtyvä lenkki alussa Taso 1–2, lopussa Taso 3		30-40min juoksu Taso 1-2 + 3x60m rullaus + 30min lihaskunto		30min kevyt juoksu Taso 1-2+ 15min lihaskunto	60-80min kevyt juoksu Taso 1–2
		kevyt viikko: 2–3 lenkkiä oman tuntuman mukaan Tavoitteena saada lihakset tuntumaan levänneiltä					
Treenijakso 3 20 vkoa HCR:lle							
kevyt viikko 19 vkoa HCR:lle							



OHJELMA 3, HCH-TAVOITE 1.35–1.55 TUNTIA

NOUSUJOHTEISELLA TREENILLÄ KOHTI PUOLIMARATONIA

Treenijakso 4 18 vkoa HCR:lle		15min verryttely + 3-4x 6min Vauhtikestävyys / 90 s palautus (alussa Taso 3, lopussa Taso 4) + 10min verryttely		30-40min kevyt lenkki Taso 1-2 + 4x60m rullaus + 30min lihaskunto		30min kevyt juoksu Taso 1-2+ 15min lihaskunto	70-90min kevyt juoksu Taso 1–2
		30-40min kiihtyvä lenkki alussa Taso 1–2, lopussa Taso 3		30-40min kevyt lenkki Taso 1-2+ 4x60m rullaus + 30min lihaskunto		30min kevyt juoksu Taso 1-2+ 15min lihaskunto	70-90min kevyt juoksu Taso 1–2
		kevyt viikko: 2–3 lenkkiä oman tuntuman mukaan Tavoitteena saada lihakset tuntumaan levänneiltä					
	Ma	Ti	Ke	To	Pe	La	Su
		15min verryttely + 4x 6min Vauhtikestävyys / 90 s palautus (alussa Taso 3, lopussa Taso 4) + 10min verryttely		30-40min kevyt lenkki Taso 1-2+ 4x60m rullaus + 30min lihaskunto		30min kevyt juoksu Taso 1-2+ 15min lihaskunto	70-90min kevyt juoksu Taso 1–2
Treenijakso 5 15 vkoa HCR:lle		10min verryttely + 20min Taso 3 + 10min verryttely		30-40min kevyt lenkki Taso 1-2+ 4x60m rullaus + 30min lihaskunto		30min kevyt juoksu Taso 1-2+ 15min lihaskunto	70-90min kevyt juoksu Taso 1–2
Treenijakso 5 14 vkoa HCR:lle							



OHJELMA 3, HCH-TAVOITE 1.35–1.55 TUNTIA

NOUSUJOHTEISELLA TREENILLÄ KOHTI PUOLIMARATONIA

kevyt viikko 13 vkoa HCR:lle Treenijakso 6 12 vkoa HCR:lle Treenijakso 6 11 vkoa HCR:lle kevyt viikko 10 vkoa HCR:lle Treenijakso 6 9 vkoa HCR:lle		<i>kevyt viikko: 2–3 lenkkiä oman tuntuman mukaan</i> <i>Tavoitteena saada lihakset tuntumaan levänneiltä</i> <i>Esim. Ti 30min kevyt juoksu</i> <i>Taso 1+ 4x60m rullaus</i>		<i>Esim. To 30min kevyt juoksu</i> <i>Taso 1+ 15min lihaskunto</i>		<i>Esim. Su 60min kevyt juoksu</i> <i>Taso 1</i>
		15min verryttely + 3x 8min Vauhtikestävyys / 90 s palautus (alussa Taso 3, lopussa Taso 4) + 10min verryttely		30-40min kevyt lenkki Taso 1-2+ 4x60m rullaus + 30min lihaskunto	30min kevyt juoksu Taso 1-2+ 15min lihaskunto	80-100min kevyt juoksu Taso 1–2
		10min verryttely + 20min Taso 3 + 10min verryttely		30-40min kevyt lenkki Taso 1-2+ 4x60m rullaus + 30min lihaskunto	30min kevyt juoksu Taso 1-2+ 15min lihaskunto	80-100min kevyt juoksu Taso 1–2
		kevyt viikko: 2–3 lenkkiä oman tuntuman mukaan Tavoitteena saada lihakset tuntumaan levänneiltä				
		15min verryttely + 4x 6min Vauhtikestävyys / 90 s palautus (alussa Taso 3, lopussa Taso 4) + 10min verryttely		30-40min kevyt lenkki Taso 1-2+ 4x60m rullaus + 30min lihaskunto	30min kevyt juoksu Taso 1-2+ 15min lihaskunto	80-100min kevyt juoksu Taso 1–2



OHJELMA 3, HCH-TAVOITE 1.35–1.55 TUNTIA

NOUSUJOHTEISELLA TREENILLÄ KOHTI PUOLIMARATONIA

Treenijakso 6 8 vkoa HCR:lle kevyt viikko 7 vkoa HCR:lle		10min verryttely + 25min Taso 3 + 10min verryttely		30-40min kevyt lenkki Taso 1-2+ 4x60m rullaus + 30min lihaskunto		30min kevyt juoksu Taso 1-2+ 15min lihaskunto	80-100min kevyt juoksu Taso 1–2
		kevyt viikko: 2–3 lenkkiä oman tuntuman mukaan Tavoitteena saada lihakset tuntumaan levänneiltä					

	Ma	Ti	Ke	To	Pe	La	Su
Treenijakso 7 6 vkoa HCR:lle Treenijakso 7 5 vkoa HCR:lle kevyt viikko 4 vkoa HCR:lle		15min verryttely + 4x 5min Vauhtikestävyys / 90 s palautus (alussa Taso 3, lopussa Taso 4) + 10min verryttely		40-50min kevyt lenkki Taso 1-2 + 4x60m rullaus + lihaskunto 30min		30min kevyt juoksu Taso 1-2+ 15min lihaskunto	80-100min kevyt juoksu Taso 1–2
		10min verryttely + 25min Taso 3 + 10min verryttely		40-50min kevyt lenkki Taso 1-2 + 4x60m rullaus + lihaskunto 30min		30min kevyt juoksu Taso 1-2+ 15min lihaskunto	80-100min kevyt juoksu tai kevyt 21,1 km HCR-reittikatselmuksessa Taso 1–2
		kevyt viikko: 2–3 lenkkiä oman tuntuman mukaan Tavoitteena saada lihakset tuntumaan levänneiltä					



OHJELMA 3, HCH-TAVOITE 1.35–1.55 TUNTIA

NOUSUJOHTEISELLA TREENILLÄ KOHTI PUOLIMARATONIA

Valmistautumis- jakso 3 vkoa HCR:lle		15min verryttely + 4x 5min Vauhtikestävyys / 90 s palautus (alussa Taso 3, lopussa Taso 4) + 10min verryttely		30-40min kevyt lenkki Taso 1-2 + 4x60m rullaus + lihaskunto 30min		30min kevyt juoksu Taso 1-2+ 15min lihaskunto	80-100min kevyt juoksu Taso 1-2
Valmistautumis- jakso 2 vkoa HCR:lle		10min verryttely + 25min Taso 3 + 10min verryttely		30-40min kevyt lenkki Taso 1-2 + 4x60m rullaus + lihaskunto 30min			50-60min kevyt juoksu Taso 1-2
Valmistautumis- jakso KISAVIIKKO		25-35min kevyt lenkki Taso 1		to/pe: Shakeout Run 20min verryttelylenkki+ 3x100m rullaus		Lauantai: Helsinki City Half puolimaraton	