



OHJELMA 4, HCH-PUOLIMARATONIN TAVOITE ALLE 1.35 TUNTIA

TEHOSTETULLA HARJOITTELULLA PAREMPAAN TULOKSEEN

Tämä ohjelma sopii sinulle:

Jos haluat tehdä 4–5 juoksuharjoitusta viikossa ja olet juossut viime aikoina säännöllisesti, etkä ole ollut taipuvainen saamaan juoksusta jalkavaivoja. Olet juossut vauhdikkaampia harjoituksia aiemminkin. Ohjelman tavoitteena on tehostaa harjoittelua alusta saakka ja tehdä monipuolisia ja tehokkaitakin harjoituksia hyvän puolimaratonituloksen saavuttamiseksi.

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.
- Perustenkkien (vauhti tasolla 1–2) aikana voit hyvin kävellä 1–2 minuutin pätkiä ja näin pitää huolen, että raskustaso 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.
- 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 4, HCH-PUOLIMARATONIN TAVOITE ALLE 1.35 TUNTIA

TEHOSTETULLA HARJOITTELULLA PAREMPAAN TULOKSEEN

	Ma	Ti	Ke	To	Pe	La	Su
Totuttelujakso 30 vkoa 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 29 vkoa HCR:lle		15min verryttely + 3x 6min Vauhtikestävyys / 90 s palautus (alussa Taso 3, viimeinen Taso 4) + 10min verryttely	40min juoksu Taso 1-2 + 4x100m rulla+ 20min lihaskunto		30min kevyt juoksu Taso 1-2+ 20min lihaskunto		60-75min kevyt juoksu Taso 1–2
kevyt viikko 28 vkoa 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, HCH-PUOLIMARATONIN TAVOITE ALLE 1.35 TUNTIA

TEHOSTETULLA HARJOITTELULLA PAREMPAAN TULOKSEEN

	Ma	Ti	Ke	To	Pe	La	Su
Treenijakso 1 27 vkoa HCR:lle		15min verryttely + 3x 6min Vauhtikestävyys / 90 s palautus (alussa Taso 3, viimeinen Taso 4) + 10min verryttely	30-40min juoksu Taso 1-2 + 4x100m rullaus+ 20min lihaskunto		10min Taso 1, Vauhtikestävyys 20min Taso 2-3+ 10min taso 1		70-80min kevyt juoksu Taso 1–2
Treenijakso 1 26 vkoa HCR:lle		15min verryttely + 6x 4min Vauhtikestävyys / 90 s palautus (alussa Taso 3, viimeinen Taso 4) + 10min verryttely	30-40min juoksu Taso 1-2 + 4x100m rullaus + 20min lihaskunto		10min Taso 1, Vauhtikestävyys 20min Taso 2-3+ 10min taso 1	Mahdollinen 5. treeni: 30min kevyt juoksu Taso 1-2+ 20min lihaskunto	70-80min kevyt juoksu Taso 1–2
kevyt viikko 25 vkoa HCR:lle		kevyt viikko: 3–4 lenkkiä oman tuntuman mukaan Tavoitteena saada lihakset tuntumaan levänneiltä					
Treenijakso 2 24 vkoa HCR:lle		15min verryttely + 4-5x 6min Vauhtikestävyys / 90 s 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
Treenijakso 2 23 vkoa HCR:lle		15min verryttely + 6x 4min Vauhtikestävyys / 90 s palautus (alussa Taso 3, lopussa Taso 4) + 10min verryttely	40-50min juoksu Taso 1-2 + 4x100m rullaus + 20min lihaskunto		10min Taso 1+ Vauhtikestävyys 30min Taso 2-3, +10min Taso 1	Mahdollinen 5. treeni: 30min kevyt juoksu Taso 1-2+ 20min lihaskunto	70-90min kevyt lenkki Taso 1–2



OHJELMA 4, HCH-PUOLIMARATONIN TAVOITE ALLE 1.35 TUNTIA

TEHOSTETULLA HARJOITTELULLA PAREMPAAN TULOKSEEN

kevyt viikko 22 vkoa HCR:lle		kevyt viikko: 3–4 lenkkiä oman tuntuman mukaan Tavoitteena saada lihakset tuntumaan levänneiltä					
	Ma	Ti	Ke	To	Pe	La	Su
Treenijakso 3 21 vkoa HCR:lle		15min verryttely + 4-5x 6min Vauhtikestävyys / 90 s palautus (alussa Taso 3, lopussa Taso 4) + 10min verryttely	40-50min juoksu Taso 1-2 + 4x100m rullaus + 40min lihaskunto		10min Taso 1+ Vauhtikestävyys 30min Taso 2-3, +10min Taso 1	Mahdollinen 5. treeni: 30min kevyt juoksu Taso 1+ 20min lihaskunto	80-100min kevyt lenkki Taso 1–2
		15min verryttely + 6x 4min Vauhtikestävyys / 90 s palautus (alussa Taso 3, lopussa Taso 4) + 10min verryttely	40-50min juoksu Taso 1-2 + 4x100m rullaus + 40min lihaskunto		10min Taso 1+ Vauhtikestävyys 30min Taso 2-3, +10min Taso 1	30min kevyt juoksu Taso 1-2+ 30min lihaskunto	80-100min kevyt lenkki Taso 1–2
kevyt viikko 19 vkoa HCR:lle		kevyt viikko: 3–4 lenkkiä oman tuntuman mukaan Tavoitteena saada lihakset tuntumaan levänneiltä					
		15min verryttely + 4-5x 6min Vauhtikestävyys / 90 s palautus (alussa Taso 3, lopussa Taso 4) + 10min verryttely	40-50min juoksu Taso 1-2 + 4x100m rullaus + 40min lihaskunto		10min Taso 1+ Vauhtikestävyys 30min Taso 2-3, +10min Taso 1	30min kevyt juoksu Taso 1-2+ 30min lihaskunto	80-100min kevyt juoksu Taso 1–2
Treenijakso 4 18 vkoa HCR:lle							



OHJELMA 4, HCH-PUOLIMARATONIN TAVOITE ALLE 1.35 TUNTIA

TEHOSTETULLA HARJOITTELULLA PAREMPAAN TULOKSEEN

Treenijakso 4 17 vkoa HCR:lle		15min verryttely + 6x 4min Vauhtikestävyys / 90 s palautus (alussa Taso 3, lopussa Taso 4) + 10min verryttely	40-50min juoksu Taso 1-2 + 4x100m rullaus + 20min lihaskunto		10min Taso 1+ Vauhtikestävyys 30min Taso 2-3, +10min Taso 1	30min kevyt juoksu Taso 1-2+ 20min lihaskunto	80-100min kevyt juoksu Taso 1–2
		kevyt viikko: Esim. Ti 40min kevyt juoksu Taso 1+ lihaskunto 20min		To 15min verryttely+ 20min taso 2-3+ 10min kevyt			Su 70min kevyt juoksu Taso 1–2
Treenijakso 5 15 vkoa HCR:lle	Ma	Ti	Ke	To	Pe	La	Su
		15min verryttely + 4-5x 6min Vauhtikestävyys / 90 s palautus (alussa Taso 3, lopussa Taso 4) + 10min verryttely	50-60min juoksu Taso 1-2 + 4x100m rullaus + 40min lihaskunto		10min Taso 1+ Vauhtikestävyys 30min Taso 2-3, +10min Taso 1	30-40min kevyt juoksu Taso 1-2+ 30min lihaskunto	80-100min kevyt juoksu Taso 1–2
		15min verryttely + 6x 4min Vauhtikestävyys / 90 s palautus (alussa Taso 3, lopussa Taso 4) + 10min verryttely	50-60min juoksu Taso 1-2 + 4x100m rullaus + 40min lihaskunto		10min Taso 1+ Vauhtikestävyys 30min Taso 2-3, +10min Taso 1	30-40min kevyt juoksu Taso 1-2+ 30min lihaskunto	90-110min kevyt juoksu Taso 1–2
kevyt viikko 13 vkoa HCR:lle		kevyt viikko: 3–4 lenkkiä oman tuntuman mukaan Tavoitteena saada lihakset tuntumaan levänneiltä					



OHJELMA 4, HCH-PUOLIMARATONIN TAVOITE ALLE 1.35 TUNTIA

TEHOSTETULLA HARJOITTELULLA PAREMPAAN TULOKSEEN

Treenijakso 6 12 vkoa HCR:lle		10min verryttely + 3-4x 8min Vauhtikestävyys / 90 s palautus (alussa Taso 3, lopussa Taso 4) + 10min verryttely	50-60min juoksu Taso 1-2 + 4x100m rullaus + 40min lihaskunto		10min Taso 1+ Vauhtikestävyys 30min Taso 2-3, +10min Taso 1	30-40min kevyt juoksu Taso 1-2+ 30min lihaskunto	8 90-110min kevyt juoksu Taso 1-2
Treenijakso 6 11 vkoa HCR:lle		15min verryttely + 6x 4min Vauhtikestävyys / 90 s palautus (alussa Taso 3, lopussa Taso 4) + 10min verryttely	50-60min juoksu Taso 1-2 + 4x100m rullaus + 40min lihaskunto		10min Taso 1+ Vauhtikestävyys 30min Taso 2-3, +10min Taso 1	40min kevyt juoksu Taso 1-2+ 30min lihaskunto	90-110min kevyt juoksu Taso 1-2
kevyt viikko 10 vkoa HCR:lle		kevyt viikko: 3-4 lenkkiä oman tuntuman mukaan Tavoitteena saada lihakset tuntumaan levänneiltä					
Treenijakso 6 9 vkoa HCR:lle		15min verryttely + 4x 8min Vauhtikestävyys / 90 s palautus (alussa Taso 3, lopussa Taso 4) + 10min verryttely	50-60min juoksu Taso 1-2 + 4x100m rullaus + 40min lihaskunto		10min Taso 1 + Vauhtikestävyys 30min Taso 2-3, +10min Taso 1	40min kevyt juoksu Taso 1-2+ 30min lihaskunto	90-120min kevyt juoksu Taso 1-2
Treenijakso 6 8 vkoa HCR:lle		15min verr. + 6-7x 3min Maksimikestävyys / 90 s palautus (Taso 4, lopussa saa olla kovempikin. Vedot kiihtyen eli vauhdin pitäisi nousta läpi harjoituksen) + 10min verryttely	50-60min juoksu Taso 1-2 + 4x100m rullaus + 40min lihaskunto		10min Taso 1+ Vauhtikestävyys 30min Taso 2-3, +10min Taso 1	40min kevyt juoksu Taso 1-2+ 30min lihaskunto	90-120min kevyt juoksu Taso 1-2



OHJELMA 4, HCH-PUOLIMARATONIN TAVOITE ALLE 1.35 TUNTIA

TEHOSTETULLA HARJOITTELULLA PAREMPAAN TULOKSEEN

kevyt viikko 7 vkoa HCR:lle		kevyt viikko: 3–4 lenkkiä oman tuntuman mukaan Tavoitteena saada lihakset tuntumaan levänneiltä					
	Ma	Ti	Ke	To	Pe	La	Su
Treenijakso 7 6 vkoa HCR:lle		15min verryttely + 5x 6min Vauhtikestävyys / 90 s palautus (alussa Taso 3, lopussa Taso 4) + 10min verryttely	50-60min juoksu Taso 1-2 + 4x100m rulla + 20min lihaskunto		10min Taso 1+ Vauhtikestävyys 30min Taso 2-3, +10min Taso 1	40min kevyt juoksu Taso 1-2+ 20min lihaskunto	90-120min kevyt juoksu Taso 1–2
		15min verryttely + 7x 3min Maksimikestävyys / 90 s palautus (Taso 4, lopussa saa olla kovempikin. Vedot kiihtyen eli vauhdin pitäisi nousta läpi harjoituksen) + 10min verryttely	50-60min juoksu Taso 1-2 + 4x100m rulla + 20min lihaskunto		10min Taso 1+ Vauhtikestävyys 30min Taso 2-3, +10min Taso 1	40min kevyt juoksu Taso 1-2+ 20min lihaskunto	90-120min kevyt juoksu tai kevyt 21,1 km HCR- reittikatselmuksessa Taso 1–2
kevyt viikko 4 vkoa HCR:lle		kevyt viikko: 3–4 lenkkiä oman tuntuman mukaan Tavoitteena saada lihakset tuntumaan levänneiltä					
Valmistautumis- jakso 3 vkoa HCR:lle			50-60min juoksu Taso 1-2 + 4x100m rulla + 20min lihaskunto		10min Taso 1+ Vauhtikestävyys 30min Taso 2-3, +10min Taso 1	40min kevyt juoksu Taso 1-2+ 20min lihaskunto	80-100min kevyt juoksu Taso 1–2



OHJELMA 4, HCH-PUOLIMARATONIN TAVOITE ALLE 1.35 TUNTIA

TEHOSTETULLA HARJOITTELULLA PAREMPAAN TULOKSEEN

Valmistautumis- jakso 2 vkoa HCR:lle		10min verryttely + 4x 5min Vauhtikestävyys / 90 s palautus (alussa Taso 3, viimeinen Taso 4) + 10min verryttely	40-50min juoksu Taso 1-2 + 4x100m rullaus + 20min lihaskunto		40min Taso 1–2		60min kevyt juoksu Taso 1–2
		15min verryttely+ 10min Taso 3+ 4x100m rullaus+ 10min verryttely	20-30min Taso 1	To/pe: Shakeout Run 20min verryttelylenkki+ 3x100m rullaus		Lauantai: Helsinki City Half puolimaraton	