



OHJELMA 4, HCM-TAVOITEAIKA 3–3.30 TUNTIA

TEHOSTETULLA HARJOITTELULLA PAREMPAAN TULOKSEEN

Tämä ohjelma sopii sinulle, joka:

Haluat tehdä 4–5 juoksuharjoitusta viikossa ja olet juossut viime aikoina säännöllisesti, etkä ole aiemmin ollut taipuvainen saamaan juoksusta jalkavaivoja. Olet juossut vauhdikkaampia harjoituksia ja useita puolimaratoneja sekä maratoneja aiemmin. Tavoitteena on tehostaa harjoittelua ohjelman alusta saakka ja tehdä monipuolisia ja tehokkaitakin harjoituksia maratontuloksen parantamiseksi.

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 13 vkoa HCM:lle 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.
- Perustenkkien (vauhti tasolla 1(-2), selkeästi alle aerobisen kynnyksen) aikana voit hyvin kävellä 1–2 minuutin pätkiä ja näin pitää huolen, että raskautaso pysyy maltillisena
- 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, HCM-TAVOITEAIKA 3–3.30 TUNTIA

TEHOSTETULLA HARJOITTELULLA PAREMPAAN TULOKSEEN

	Ma	Ti	Ke	To	Pe	La	Su
Totuttelujakso 30 vkoa HCM:lle		40min kevyt juoksu Taso 1–2	30-40min vähän kiihtyvä lenkki (Alussa taso 1, lopussa vauhti Taso 3)		30min kevyt juoksu Taso 1-2+ 20min lihaskunto		60-80min kevyt juoksu Taso 1–2
Totuttelujakso 29 vkoa HCM:lle		15min verryttely + 3x 6min Vauhtikestävyys / 90 s palautus (alussa Taso 3, viimeinen max Taso 4) + 10min verryttely	40min juoksu Taso 1-2 + 4x100m rullaus+ 20min lihaskunto		30min kevyt juoksu Taso 1-2+ 20min lihaskunto		60-80min kevyt juoksu Taso 1–2
kevyt viikko 28 vkoa HCM:lle		kevyt viikko: 3–4 lenkkiä oman tuntuman mukaan Tavoitteena saada lihakset tuntumaan levänneiltä <i>Esim. kevyelle viikolle: Ti 40min 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, HCM-TAVOITEAIKA 3–3.30 TUNTIA

TEHOSTETULLA HARJOITTELULLA PAREMPAAN TULOKSEEN

	Ma	Ti	Ke	To	Pe	La	Su
Treenijakso 1 27 vkoa HCM:Ile		15min verryttely + 3x 6min Vauhtikestävyys / 90 s palautus (alussa Taso 3, viimeinen max Taso 4) + 10min verryttely	30-40min juoksu Taso 1-2 + 4x100m rullaus+ 20min lihaskunto		10min Taso 1, 20min Taso 2-3+ 10min taso 1	Mahdollinen 5. treeni: 30min kevyt juoksu Taso 1-2+ 20min lihaskunto	70-90min kevyt juoksu Taso 1–2
Treenijakso 1 26 vkoa HCM:Ile		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, 20min Taso 2-3+ 10min taso 1	Mahdollinen 5. treeni: 30min kevyt juoksu Taso 1-2+ 20min lihaskunto	70-90min kevyt juoksu Taso 1–2
kevyt viikko 25 vkoa HCM:Ile		kevyt viikko: 3-4 lenkkiä oman tuntuman mukaan Tavoitteena saada lihakset tuntumaan levänneiltä					
Treenijakso 2 24 vkoa HCM:Ile		15min verryttely + 4-5x 6min Vauhtikestävyys / 90 s palautus (Taso 3-4) + 10min verryttely	40-50min juoksu Taso 1 + 4x100m rullaus + 40min lihaskunto		40min kiihtyvä lenkki (10min Taso 1, 20min Taso 2, 10min Taso 3)		80-100min kevyt juoksu Taso 1–2
Treenijakso 2 23 vkoa HCM:Ile		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+ 30min Vauhtikestävyys Taso 2-3, +10min Taso 1	Mahdollinen 5. treeni: 30min kevyt juoksu Taso 1+ 20min lihaskunto	80-100min kevyt lenkki Taso 1–2



OHJELMA 4, HCM-TAVOITEAIKA 3–3.30 TUNTIA

TEHOSTETULLA HARJOITTELULLA PAREMPAAN TULOKSEEN

kevyt viikko 22 vkoa HCM:Ile		kevyt viikko: 3–4 lenkkiä oman tuntuman mukaan Tavoitteena saada lihakset tuntumaan levänneiltä					
	Ma	Ti	Ke	To	Pe	La	Su
Treenijakso 3 21 vkoa HCM:Ile		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+ 30min Vauhtikestävyys 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+ 30min Vauhtikestävyys Taso 2-3, +10min Taso 1	30min kevyt juoksu Taso 1+ 20min lihaskunto	80-100min kevyt lenkki Taso 1–2
Treenijakso 3 20 vkoa HCM:Ile		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+ 30min Vauhtikestävyys Taso 2-3, +10min Taso 1	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+ 30min Vauhtikestävyys Taso 2-3, +10min Taso 1	30min kevyt juoksu Taso 1+ 20min lihaskunto	80-100min kevyt lenkki Taso 1–2
kevyt viikko 19 vkoa HCM:Ile		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+ 30min Vauhtikestävyys Taso 2-3, +10min Taso 1	30min kevyt juoksu Taso 1+ 20min lihaskunto	80-100min kevyt juoksu Taso 1–2
Treenijakso 4 18 vkoa HCM:Ile		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+ 30min Vauhtikestävyys Taso 2-3, +10min Taso 1	30min kevyt juoksu Taso 1+ 20min lihaskunto	80-100min kevyt juoksu Taso 1–2
		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+ 30min Vauhtikestävyys Taso 2-3, +10min Taso 1	30min kevyt juoksu Taso 1+ 20min lihaskunto	80-100min kevyt juoksu Taso 1–2



OHJELMA 4, HCM-TAVOITEAIKA 3–3.30 TUNTIA

TEHOSTETULLA HARJOITTELULLA PAREMPAAN TULOKSEEN

Treenijakso 4 17 vkoa HCM:Ile		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+ 30min Vauhtikestävyys Taso 2-3, +10min Taso 1	30min kevyt juoksu Taso 1+ 20min lihaskunto	80-100min kevyt juoksu Taso 1–2
		kevyt viikko: Esim. Ti 40min kevyt juoksu Taso 1-2+ lihaskunto 20min		To 15min verryttely+ 20min taso 2-3+ 10min kevyt			Su 60-80min kevyt juoksu Taso 1–2
	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+ 30min Vauhtikestävyys Taso 2-3, +10min Taso 1	30-40min kevyt juoksu Taso 1+ 20min lihaskunto	100-120min 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+ 30min Vauhtikestävyys Taso 2-3, +10min Taso 1	30-40min kevyt juoksu Taso 1 + 20min lihaskunto	100-120min kevyt juoksu Taso 1–2
Treenijakso 5 15 vkoa HCM:Ile							
Treenijakso 5 14 vkoa HCM:Ile							
kevyt viikko 13 vkoa HCM:Ile		kevyt viikko: 3–4 lenkkiä oman tuntuman mukaan Tavoitteena saada lihakset tuntumaan levänneiltä					



OHJELMA 4, HCM-TAVOITEAIKA 3–3.30 TUNTIA

TEHOSTETULLA HARJOITTELULLA PAREMPAAN TULOKSEEN

Treenijakso 6 12 vkoa HCM:Ile		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 + 20min lihaskunto		10min Taso 1+ 30min Vauhtikestävyys Taso 2-3, +10min Taso 1	30-40min kevyt juoksu Taso 1+ 20min lihaskunto	100-120min 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 + 20min lihaskunto		10min Taso 1+ 30min Vauhtikestävyys Taso 2-3, +10min Taso 1	40min kevyt juoksu Taso 1+ 20min lihaskunto	Ensimmäinen maratonin erikoisharjoitus: 120-150min juoksu, Taso 1–2
	kevyt viikko 10 vkoa HCM:Ile	kevyt viikko: 3–4 lenkkiä oman tuntuman mukaan Tavoitteena saada lihakset tuntumaan levänneiltä					
	Treenijakso 6 9 vkoa HCM:Ile	15min verryttely + 4x 8min Vauhtikestävyys / 90 s palautus (alussa Taso 3, lopussa Taso 4) + 10min verryttely	50-60min juoksu Taso 1-2 + 4x100m rullaus + 20min lihaskunto		10min Taso 1+ 30min Vauhtikestävyys Taso 2-3, +10min Taso 1	40min kevyt juoksu Taso 1+ 20min lihaskunto	100-120min kevyt juoksu Taso 1–2
	Treenijakso 6 8 vkoa HCM:Ile	15min verryttely + 7-8x 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 + 20min lihaskunto		10min Taso 1+ 30min Vauhtikestävyys Taso 2-3, +10min Taso 1	40min kevyt juoksu Taso 1+ 20min lihaskunto	Toinen maratonin erikoisharjoitus: 120-150min juoksu, Taso 1–2



OHJELMA 4, HCM-TAVOITEAIKA 3–3.30 TUNTIA

TEHOSTETULLA HARJOITTELULLA PAREMPAAN TULOKSEEN

kevyt viikko vko 24 7 vkoa HCM:lle		kevyt viikko: 3–4 lenkkiä oman tuntuman mukaan Tavoitteena saada lihakset tuntumaan levänneiltä				
---	--	--	--	--	--	--

	M a	Ti	Ke	To	Pe	La	Su
Treenijakso 7 6 vkoa HCM:lle		15min verryttely + 5x 6min Vauhtikestävyys / 90 s palautus (alussa Taso 3, lopussa Taso 4) + 10min verryttely	50-60min juoksu Taso 1-2 + 4x100m rullaus + 20min lihaskunto		10min Taso 1+ 30min Vauhtikestävyys Taso 2-3, +10min Taso 1	40min kevyt juoksu Taso 1+ 20min lihaskunto	100-120min kevyt juoksu Taso 1–2
Treenijakso 7 5 vkoa HCM:lle		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 rullaus + 20min lihaskunto		10min Taso 1+ 30min Vauhtikestävyys Taso 2-3, +10min Taso 1	40min kevyt juoksu Taso 1+ 20min lihaskunto	Kolmas maratonin erikoisharjoitus: 130-140min juoksu (esim. osana HCR- reittikatselmusta), Taso 1–2
kevyt viikko 4 vkoa HCM:lle		kevyt viikko: 3–4 lenkkiä oman tuntuman mukaan Tavoitteena saada lihakset tuntumaan levänneiltä					
Valmistau- tumisjakso 3 vkoa HCM:lle		15min verryttely + 5x 6min Vauhtikestävyys / 90 s palautus (alussa Taso 3, lopussa Taso 4) + 10min verryttely	50min juoksu Taso 1-2 + 4x100m rullaus + 20min lihaskunto		10min Taso 1+ 30min Vauhtikestävyys Taso 2-3, +10min Taso 1	30min kevyt juoksu Taso 1+ 20min lihaskunto	100-120min kevyt juoksu Taso 1–2



OHJELMA 4, HCM-TAVOITEAIKA 3–3.30 TUNTIA

TEHOSTETULLA HARJOITTELULLA PAREMPAAN TULOKSEEN

Valmistautumisjakso 2 vkoa HCM:lle		10min verryttely + 4x 5min Vauhtikestävyys / 90 s palautus (alussa Taso 3, lopussa Taso 4) + 10min verryttely	30min kevyt+ 4x100m+ 20min lihaskunto		30min kevyt+ 10min taso 2–3		60min kevyt juoksu Taso 1
Viimeistely- viikko KISAVIIKKO		15min verryttely+ 10min Taso 3+ 4x100m rullaus+ 10min verryttely		To / pe: Shakeout Run 20min verryttelylenkki+ 3x100m rullaus		Lauantai: Helsinki City Marathon	