

12 viikon harjoitusohjelma Helsinki City 5:lle (tavoite 5 km 35-50 min)

Voit tehdä harjoitukset itsellesi sopivina päivinä lepopäivät huomioiden.

Verryttele ennen ja jälkeen treenin (10 minuuttia kevyttä hölkkää tai kävelyä).

	MA	TI	KE	TO	PE	LA	SU
Peruskunnon rakentaminen ja jalkojen totuttelu juoksuun							
12		2 km juoksu/kävely (1 min/2 min)			2 km juoksu/kävely (1 min/2 min)		Reipas kävely 45 min
11		2 km juoksu/kävely (1½ /1½ min)			2 km juoksu/kävely (2 min/2 min)		Reipas kävely 45 min
10		2 km juoksu/kävely (2 min/2 min)			3 km juoksu/kävely (2½ /2 min)		Lepo
9		3 km juoksu/kävely (3 min/2 min)			4 km juoksu/kävely (3 min/2 min)		Reipas kävely 60 min
Lisätään juoksua ja kehitetään edelleen peruskuntaa							
8		3 km juoksu/kävely (4 min/1 min)			4 km juoksu/kävely (4 min/1 min)		Reipas kävely 75 min
7		4 km juoksu/kävely (5 min/1 min)			3 km juoksu/kävely (5 min/1 min)		Reipas kävely 75 min
6		4 km juoksu/kävely (6 min /2 min)			3 km juoksu/kävely (6 min /2 min)		Lepo
5		4 km juoksu/kävely (7 min/2 min)			5 km juoksu/kävely (7 min/2 min)		Reipas kävely 75 min
Lisätään juoksua edelleen ja kehitetään juoksuvauhtia							
4		3 km juoksu (9.00 min/km)			Vedot 4x500 m (kovaa/2 min kävely pal.)		5 km juoksu/kävely (6 min/2 min)
3		3 km juoksu (9.00 min/km)			Vedot 2x1 km (kovaa/3 min kävely pal.)		Reipas kävely 75 min
2		3 km juoksu (9.00 min/km)			Vedot 4x500 m (kovaa/2 min kävely pal.)		5 km juoksu/kävely (6 min/2 min)
1			Kevyt 25 min juoksu		Helsinki City 5		

- Muista pitää vähintään 1–2 lepopäivää viikossa. Voit myös tehdä kevyttä liikuntaa, kuten kävelyä tai pyöräilyä palautuspäivinä.

- Venytttele juoksun jälkeen vähentääksesi lihaskipuja ja jäykkyyttä.

- Vauhdin hallinta: Pyri pitämään tasainen vauhti koko juoksun ajan.

Aloita maltillisesti ja säästä voimia loppua varten.