

## 12 viikon harjoitusohjelma Helsinki City 5:lle (tavoite 5 km 25-35 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                                                      |    | Juoksu (kevyt)<br>25-30 min + LK |    |                                                | Juoksu (kevyt)<br>25-30 min             |    | Pitkä lenkki<br>50-60 min<br>(6.45-8.00) |
| 11                                                      |    | Juoksu (kevyt)<br>25-30 min + LK |    |                                                | Juoksu (kevyt)<br>25-30 min             |    | Pitkä lenkki<br>50-60 min<br>(6.45-8.00) |
| 10                                                      |    | Juoksu (kevyt)<br>25-30 min + LK |    |                                                | Juoksu (kevyt)<br>25-30 min             |    | Kävely 1½ t                              |
| 9                                                       |    | Juoksu (kevyt)<br>25-30 min + LK |    | Vedot rennosti<br>4x3 min /<br>pal. 2 min *    |                                         |    | Pitkä lenkki<br>60-70 min<br>(6.45-8.00) |
| 8                                                       |    | Juoksu (kevyt)<br>30-40 min + LK |    | Vedot 4x4 min<br>(reippaasti)/<br>pal. 2 min * |                                         |    | Pitkä lenkki<br>60-70 min<br>(6.45-8.00) |
| 7                                                       |    | Juoksu (kevyt)<br>30-40 min + LK |    |                                                | Juoksu (kevyt)<br>30-40 min             |    | Kävely 1½ t                              |
| 6                                                       |    | Juoksu (kevyt)<br>30-40 min + LK |    | Vedot 4x1 km<br>(reippaasti/<br>pal. 3 min)*   |                                         |    | Pitkä lenkki<br>65-75 min<br>(6.45-7.45) |
| 5                                                       |    | Juoksu (kevyt)<br>30-40 min + LK |    |                                                | Juoksu (kevyt)<br>30-40 min             |    | Pitkä lenkki<br>65-75 min<br>(6.45-7.45) |
| Lisätään juoksua edelleen ja kehitetään juoksuvahtia    |    |                                  |    |                                                |                                         |    |                                          |
| 4                                                       |    | Juoksu 3 km<br>(6.45-6.00) *     |    | Juoksu (kevyt)<br>6 km                         | Vedot 4x1 km<br>(kovaa/<br>pal. 3 min)* |    |                                          |
| 3                                                       |    | Juoksu (kevyt)<br>30-40 min + LK |    | Juoksu (kevyt)<br>6 km                         |                                         |    | Juoksu (kevyt)<br>6 km                   |
| 2                                                       |    | Juoksu 3 km<br>(6.45-6.00) *     |    | Juoksu (kevyt)<br>6 km                         | Vedot 3x1 km<br>(kovaa/<br>pal. 3 min)* |    | Pitkä lenkki<br>10 km<br>(6.45-7.45)     |
| 1                                                       |    | Juoksu (kevyt)<br>25 min + LK    |    | 1 km tavoite-<br>vauhtia *                     | Helsinki City 5                         |    |                                          |

\* 2 km kevyttä juoksua ennen ja jälkeen

LK=lihaskuntoharjoitus kestoltaan 30-45min

- Muista pitää vähintään 1–2 lepopäivää viikossa. Voit myös tehdä kevyttä liikuntaa, kuten kävelyä tai pyöräilyä.
- Venyttele juoksun jälkeen vähentääksesi lihaskipuja ja jäykkyyttä.
- Vauhdin hallinta: Pyri pitämään tasainen vauhti koko juoksun ajan. Aloita maltillisesti ja säästä voimia loppuun asti.