

12 viikon harjoitusohjelma Helsinki City 5:lle (tavoite 5 km alle 25 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
Peruskunnan rakentaminen ja jalkojen totuttelu juoksuun							
12		Juoksu (kevyt) 25-30 min + LK		Vedot rennosti 4x2 min / pal. 2 min *	Juoksu (kevyt) 25-30 min		Pitkä lenkki 50-60 min (6.15-7.00)
11		Juoksu (kevyt) 25-30 min + LK		Vedot rennosti 4x2 min / pal. 2 min *	Juoksu (kevyt) 25-30 min		Pitkä lenkki 50-60 min (6.15-7.00)
10		Juoksu (kevyt) 25-30 min + LK			Juoksu (kevyt) 25-30 min		Kävely 1½ t
9		Juoksu (kevyt) 25-30 min + LK		Vedot rennosti 4x3 min / pal. 2 min *	Juoksu (kevyt) 25-30 min		Pitkä lenkki 60-70 min (6.15-7.00)
8		Juoksu (kevyt) 30-40 min + LK		Vedot rennosti 4x4 min / pal. 2 min *	Juoksu (kevyt) 30-40 min		Pitkä lenkki 60-70 min (6.15-7.00)
7		Juoksu (kevyt) 30-40 min + LK			Juoksu (kevyt) 30-40 min		Kävely 1½ t
6		Juoksu (kevyt) 30-40 min + LK		Vedot 4x1 km (5.30-4.40/ pal. 3 min) *	Juoksu (kevyt) 30-40 min		Pitkä lenkki 65-75 min (6.15-7.00)
5		Juoksu (kevyt) 30-40 min + LK		Vedot 4x1 km (5.30-4.40/ pal. 3 min) *	Juoksu (kevyt) 30-40 min		Pitkä lenkki 65-75 min (6.15-7.00)
Lisätään juoksua edelleen ja kehitetään juoksuvauhtia							
4		Juoksu 3 km (6.00-5.15), verr. 2 km* ennen ja jälkeen		Juoksu (kevyt) 6 km	Vedot 4x1 km (5.15-4.15/ pal. 3 min) *		Pitkä lenkki 10 km (6.15-7.00)
3		Juoksu (kevyt) 30-40 min + LK		Juoksu (kevyt) 6 km			Juoksu (kevyt) 6 km
2		Juoksu 3 km (6.00-5.15) *		Juoksu (kevyt) 6 km	Vedot 3x1 km (5.00-4.15/ pal. 3 min) *		Pitkä lenkki 10 km (6.15-7.00)
1		Juoksu (kevyt) 25 min + LK *		1 km tavoite- 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 palautuspäivinä.
- Venyttely juoksun jälkeen vähentääksesi lihaskipuja ja jäykkyyttä.
- Vauhdin hallinta: Pyri pitämään tasainen vauhti koko juoksun ajan. Aloita maltillisesti ja säästä voimia loppua varten.