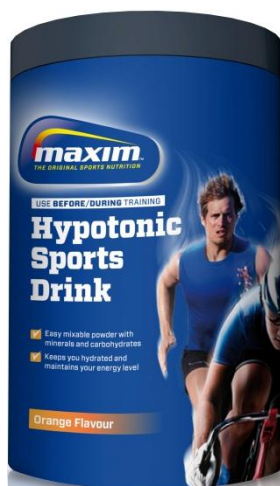


Harjoitusohjelma

Juoksu – kokenut lenkkeilijä

Tavoite puolimarathon 21 km

12 viikkoa



Viikko 1

Maanantai	Käy vähintään puolen tunnin kävelylenkillä. Tästä se alkaa, tsemppiä!
Tiistai	Kävele 5 min, juokse 5 min. Käänny takaisin ja toista sama.
Keskiviikko	Vapaa
Torstai	Kävele 3 min, juokse 5 min. Käänny takaisin. Juokse 3 min ja kävele 5 min.
Perjantai	Vapaa
Lauantai	Käy vähintään 45 minuutin kävelylenkillä. Etene sellaista vauhtia, että saat hien päälle!
Sunnuntai	Vapaa, nauti sunnuntaista!

Viikko 2

Maanantai	Kävele 2 min, juokse 6 min. Käänny takaisin ja juokse 3 minuuttia. Kävele loppumatka.
Tiistai	Käy 45-60 minuutin kävelylenkillä.
Keskiviikko	Vapaa
Torstai	Kävele 2 min, juokse 6 min. Käänny takaisin ja juokse 4 minuuttia. Kävele loppumatka.
Perjantai	Vapaa
Lauantai	Käy 30 minuutin kävelylenkillä.
Sunnuntai	Kävele 3 min, juokse 6 min. Käänny takaisin ja juokse 5 minuuttia. Kävele loppumatka kotiin.

Viikko 3

Maanantai	Käy rauhallisella kävelylenkillä. Päätä itse kuinka kauan kävelet.
Tiistai	Kävele 5 minuuttia, juokse 5 minuuttia. Käänny takaisin, juokse 7 min ja kävele loppumatka.
Keskiviikko	Vapaa
Torstai	Kävele 4 min, juokse 6 min. Käänny takaisin ja juokse 8 min. Kävele loppumatka kotiin.
Perjantai	Vapaa, rentoudu!
Lauantai	Käy 40 minuutin kävelyllä.
Sunnuntai	Kävele 3 min. Juokse 8 min rauhalliseen tahtiin. Käänny takaisin ja juokse 7 min. Kävele loppumatka.

Sopivia tuotteita harjoittelun tueksi: **Ennen:** Maxim Energy bar, mikäli et ole ehtinyt syödä
Jälkeen: Maxim Recovery Drink- proteiinijuoma tai Maxim Recovery Bar-
patukka palautumiseen



Viikko 4

Maanantai	Vapaa
Tiistai	Juokse 5 min rauhalliseen tahtiin. Juokse kovaa 3 x 15 sekuntia 2 minuutin tauoilla. Käännä takaisin ja juokse kotiin rauhalliseen tahtiin.
Keskiviikko	Käy rauhallisella kävelylenkillä, päätä itse lenkin pituus.
Torstai	Kävele 1 min, juokse 9 min. Käännä takaisin ja juokse kotiin rauhalliseen tahtiin.
Perjantai	Vapaa. Kenties hieman venyttelyä?
Lauantai	Käy 45 minuutin kävelylenkillä.
Sunnuntai	Juokse 5 min rauhalliseen tahtiin. Juokse 3 x 20 sekunnin intervaleja 2 minuutin tauoilla. Juokse kotiin rauhallista vauhtia.

Viikko 5

Maanantai	Vapaa
Tiistai	Juokse 12 min. Pidä 2 minuutin tauko ja juokse kotiin.
Keskiviikko	Käy tunnin kävelylenkillä.
Torstai	Juokse ja vauhtileikittely 30 minuuttia. Määrää itse vauhti.
Perjantai	Vapaa
Lauantai	Käy puolen tunnin kävelylenkillä.
Sunnuntai	Juokse 16 minuuttia. Käännä takaisin ja juokse kotiin rauhalliseen tahtiin.

Viikko 6

Maanantai	Vapaa
Tiistai	Juokse 15 min. Pidä 3 minuutin tauko ja juokse kotiin.
Keskiviikko	Rentoudu. Käy kävelyllä, jos et osaa olla paikallasi.
Torstai	Harjoittele intervaleja 4 x 2 minuuttia kovaa vauhtia 5 minuutin tauoilla.
Perjantai	Vapaa
Lauantai	Käy kävelylenkillä, niin pitkällä kuin haluat.
Sunnuntai	Juokse 18 min. Käännä ja juokse takaisin.

Sopivia tuotteita harjoittelun tueksi: **Ennen:** Maxim Energy bar, mikäli et ole ehtinyt syödä ennen lenkille lähtöä. Ota joka tapauksessa Maxim Hypotonic Sports Drink- urheilujuomaa nesteytyksen tueksi. **Jälkeen:** Maxim Recovery Drink- proteiinijuoma tai Maxim Recovery Bar- palautumiseen treenin jälkeen



Viikko 7

Maanantai	Vapaa
Tiistai	Juokse 20 minuuttia. Pidä 4 min tauko ja juokse kotiin.
Keskiviikko	Käy lyhyellä kävelylenkillä.
Torstai	Juokse yhteensä 5 x 2 min tempojuoksua, välissä 3 min rauhallista juoksua. Lenkin tulee kestää 50 minuuttia sisältäen lämmittelyn, tauot ja loppuverryttelyn.
Perjantai	Vapaa
Lauantai	Juokse 25 min. Käänny ja juokse takaisin, älä pysähdy kääntyessäsi! Juokse koko matka rauhalliseen tahtiin.
Sunnuntai	Käy noin 30 minuutin kävelylenkillä.

Viikko 8

Maanantai	Vapaa
Tiistai	Juokse 25 min. Jatka 5 min reippaasti kävelen. Käänny ja juokse koko matka kotiin.
Keskiviikko	Käy lyhyellä kävelylenkillä.
Torstai	Lämmitele vähintään 10 min. Juokse yhteensä 8 x 1 minuutti tempojuoksua, välissä 2 min rauhallista juoksua.
Perjantai	Vapaa
Lauantai	Käy max. puolen tunnin kävelylenkillä.
Sunnuntai	Juokse 30 min. Käänny ja juokse takaisin rauhallista vauhtia, älä pysähdy kääntyessäsi!

Viikko 9

Maanantai	Vapaa
Tiistai	Juokse 30 min. Jatka 5 min ripeällä kävelyllä. Käänny ja juokse kotiin.
Keskiviikko	Vapaa
Torstai	Lämmitele vähintään 10 minuuttia. Juokse yhteensä 5 x 2 min tempojuoksua, väleissä 3 min rauhalliseen tahtiin.
Perjantai	Vapaa
Lauantai	Käy puolen tunnin kävelylenkillä.
Sunnuntai	Juokse 45 min. Käänny ja juokse takaisin rauhalliseen tahtiin, älä pysähdy kääntyessäsi!

Sopivia tuotteita harjoittelun tueksi: **Ennen:** Maxim Hypotonic Sports Drink- urheilujuomaa
Aikana: Maxim Hypotonic Sports Drink- urheilujuomaa. Yli tunnin lenkeillä voit harjoitella Maxim Energy Gel- geelien käyttöä.
Jälkeen: Maxim Recovery Drink tai Bar palautumiseen



Viikko 10

Maanantai	Vapaa.
Tiistai	Juokse 35 min. Jatka ripeällä kävelyllä 5 min. Käänny ja juokse kotiin.
Keskiviikko	Vapaa
Torstai	Lämmitele vähintään 10 min. Juokse yhteensä 7 x 2 min tempojuoksua, väleissä 3 min rauhalliseen tahtiin.
Perjantai	Vapaa
Lauantai	Käy puolen tunnin kävelylenkillä.
Sunnuntai	Juokse 25 min. Käänny ja juokse kotiin rauhalliseen tahtiin, älä pysähdy kääntyessäsi

Viikko 11

Maanantai	Vapaa
Tiistai	Juokse 24 min. Jatka 5min ripeällä kävelyllä. Käänny ja juokse kotiin.
Keskiviikko	Vapaa
Torstai	Lämmitele vähintään 10 minuuttia. Juokse yhteensä 8 x 2 min tempojuoksua, väleissä 3 min rauhalliseen tahtiin.
Perjantai	Vapaa
Lauantai	Käy puolen tunnin kävelylenkillä.
Sunnuntai	Juokse 25 minuuttia. Käänny ja juokse kotiin pysähtymättä.

Viikko 12

Maanantai	Vapaa
Tiistai	Juokse 45 minuuttia vapaavalintaiseen tahtiin.
Keskiviikko	Rentoa juoksua tempovaihdoin, valitse itse tempo ja kestot. Lenkin pituus max. 10 km.
Torstai	Lämmitele vähintään 10 min. Juokse yhteensä 4 x 1 min tempojuoksua, väliin 5 min rauhalliseen tahtiin.
Perjantai	Vapaa
Lauantai	Käy puolen tunnin kävelylenkillä.
Sunnuntai	Puolimarathon, 21 km. Tsemppiä!

Sopivia tuotteita harjoittelun tueksi: **Ennen/ Aikana:** Harjoittele viimeistään viikosta 10 Maxim Hypotonic Sports Drink- urheilujuoman ja Energy Gelien käyttöä pidemmillä lenkeillä. Tankkaa viikolla 12 Maxim Hypotonic Sports Drink – urheilujuomalla tai Carbo Loader- hiilihydraattijuomalla.
Jälkeen: Maxim Recovery Drink tai Maxim Recovery Bar palautumiseen

