

Harjoitusohjelma

Juoksu – aloittelija

Tavoite 10 km

Ohjelman kesto 12 viikkoa



Viikko 1

Maanantai	Kävele 1 min. Juokse rauhallisesti 6 min. Pidä lyhyt tauko, käänny takaisin ja toista harjoitus.
Tiistai	Vapaa
Keskiviikko	Tee puolen tunnin kävelylenkki.
Torstai	Kävele 2 min rauhalliseen tahtiin. Juokse 7 min. Pidä lyhyt tauko, käänny takaisin ja toista harjoitus.
Perjantai	Kävele 2 min nopealla temmolla. Juokse 6–7 min. Käänny ja kävele kotiin.
Lauantai	Suo itsellesi vapaapäivä tai käy rauhallisella kävelyllä
Sunnuntai	Kävele 2 min rauhalliseen tahtiin. Juokse 7 min. Pidä lyhyt tauko, käänny takaisin ja toista harjoitus.

Viikko 2

Maanantai	Käy vähintään puolen tunnin reippaalla kävelylenkillä.
Tiistai	Kävele 2 min. Juokse 8 min. Käänny takaisin. Kävele 2 min ja juokse 8 min.
Keskiviikko	Vapaa
Torstai	Kävele 1 min. Juokse 9 min. Lyhyt tauko. Käänny takaisin ja juokse 9 min. Kävele loppumatka kotiin.
Perjantai	Käy 45 minuutin kävelylenkillä, mielellään nopealla temmolla.
Lauantai	Kävele 1 min rauhalliseen tahtiin. Juokse 9 min. Käänny takaisin ja toista harjoitus.
Sunnuntai	Vapaa, taas yksi viikko takana.

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.
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: Maxim Before Training Bar ennen treeniä mikäli et ole ehtinyt syödä Maxim After Training Bar tai Shake treenin jälkeen palautumisen tueksi Jos harjoitus kestää yli tunnin ja hikoilet voimakkaasti, lisäksi urheilujuomaa



Viikko 4

Maanantai	Kävele 2 min. Juokse 11 min. Pidä lyhyt tauko. Käännä takaisin, juokse 11 min ja kävele 2 min.
Tiistai	Kävele 1 min. Juokse 11 min. Pidä puolen minuutin tauko. Käännä takaisin, juokse 11 min ja kävele 1 min.
Keskiviikko	Vapaa, täysin vapaa.
Torstai	Kävele 1 min. Juokse 10 min. Kävele 2 min. Juokse 10 min. Käännä takaisin ja kävele kotiin rauhalliseen tahtiin.
Perjantai	Vapaa
Lauantai	Käy enintään puolen tunnin kävelylenkillä.
Sunnuntai	Juokse 24 min rauhalliseen tahtiin. Käännä takaisin ja kävele kotiin rauhalliseen tahtiin.

Viikko 5

Maanantai	Vapaa
Tiistai	Juokse 13 min. Käännä takaisin ilman taukoa ja juokse 13 min kotiin.
Keskiviikko	Käy puolen tunnin kävelylenkillä.
Torstai	Juokse 14 min. Käännä takaisin ja juokse 14 min kotiinpäin – rauhallisesti ja rennosti.
Perjantai	Vapaa, nosta jalat sohvapöydälle!
Lauantai	Juokse 20 min rauhalliseen tahtiin. Käännä takaisin kotiin vaihdellen kävelyä ja juoksua.
Sunnuntai	Rentoudu

Viikko 6

Maanantai	Juokse 17 min. Käännä takaisin ilman taukoa ja juokse 17 min kotiin.
Tiistai	Käy rauhallisella puolen tunnin kävelylenkillä.
Keskiviikko	Juokse 18 min. Käännä takaisin ja juokse kotiin 18 min ilman taukoa.
Torstai	Vapaa. Tee mahdollisimman vähän mitään.
Perjantai	Käy 30 - 60 minuutin kävelylenkillä.
Lauantai	Juokse lyhyt lenkki rauhalliseen tempoon.
Sunnuntai	Mittaa 7,5 kilometrin lenkki ja juokse se. Hienoa!

Sopivia tuotteita harjoittelun tueksi: Maxim Before Training Bar ennen treeniä mikäli et ole ehtinyt syödä Maxim After Training Bar tai Shake treenin jälkeen palautumisen tueksi Jos harjoitus kestää yli tunnin ja hikoilet voimakkaasti, lisäksi urheilujuomaa. Sopiva urheilujuoma tulee esim. Maxim Active Hydration- poretableteista



Viikko 7

Maanantai	Rentoudu
Tiistai	Juokse lyhyt 25 minuutin lenkki rauhalliseen tahtiin.
Keskiviikko	Vapaa, käy mahdollisesti kävelyllä.
Torstai	Juokse 7,5 km lenkki vaihdellen aika ajoin vauhtia.
Perjantai	Käy 45 minuutin kävelylenkillä.
Lauantai	Vapaa, rentoudu ja valmistaudu huomiseen!
Sunnuntai	Juokse 7,5 km lenkki ja kävele sen lisäksi 5 minuuttia. Käänny takaisin ja juokse 5 minuuttia kotiin.

Viikko 8

Maanantai	Vapaa
Tiistai	Käy vähintään puolen tunnin kävelylenkillä.
Keskiviikko	Juokse 35 min. Harjoittele intervaleja, 5 x 1 min nopeaan tempoon. Rauhoita juoksu intervallien välillä.
Torstai	Vapaa – sen olet ansainnut!
Perjantai	Juokse 7,5 km lenkki ja siihen päälle 10 min lisälenkki. Kävele lisälenkki takaisin.
Lauantai	Käy tunnin kävelylenkillä.
Sunnuntai	Juokse hitaasti 35 minuuttia.

Viikko 9

Maanantai	Vapaa, nauti.
Tiistai	Juokse 7,5 km lenkki + 7 min lisää. Käänny takaisin ja juokse kotiin.
Keskiviikko	Käy puolen tunnin kävelylenkillä.
Torstai	Vapaa, huomenna on kova treeni!
Perjantai	Juokse 7,5 km lenkki vaihdellen tempoa joka minuutti. Tee sekä nopeutuvia että hidastuvia vauhdinvaihteluja.
Lauantai	Vapaa
Sunnuntai	Juokse hitaasti 40 minuuttia

Sopivia tuotteita harjoittelun tueksi: Maxim Before Training Bar ennen treeniä mikäli et ole ehtinyt syödä Maxim After Training Bar tai Shake treenin jälkeen palautumisen tueksi Jos harjoitus kestää yli tunnin ja hikoilet voimakkaasti, lisäksi urheilujuomaa. Sopiva urheilujuoma tulee esim. Maxim Active Hydration- poretableteista



Viikko 10

Maanantai	Vapaa. Tänään liikkuminen on kiellettyä.
Tiistai	Juokse 7,5 km lenkki + 10 min lisää. Käänny takaisin juokse kotiin.
Keskiviikko	Vapaa
Torstai	Käy puolen tunnin kävelylenkillä.
Perjantai	Harjoittele intervaleja 40 minuutin ajan. Saat itse valita intervallien lukumäärän ja keston.
Lauantai	Vapaa, rentoudu totaalisesti. Pyydä jotakuta hieromaan jalkojasi!
Sunnuntai	Juokse 50 min rauhalliseen tahtiin. Käänny 25 minuutin jälkeen ja juokse kotiin.

Viikko 11

Maanantai	Vapaa
Tiistai	Käy puolen tunnin kävelylenkillä.
Keskiviikko	Harjoittele intervaleja 30 minuuttia. Jaksota harjoittelusi näin: ½ minuuttia nopeasti, 1 ½ minuuttia rauhallisesti.
Torstai	Vapaa
Perjantai	Käy 45 minuutin kävelylenkillä.
Lauantai	Juokse 7,5 km lenkki. Vauhtileikkelyä, joka toinen minuutti nopeasti ja joka toinen hitaasti.
Sunnuntai	Juokse 30 minuuttia palautuaksesi, siis rauhalliseen tahtiin!

Viikko 12

Maanantai	Vapaa. Alat lähestyä maalia.
Tiistai	Käy puolen tunnin kävelylenkillä.
Keskiviikko	40 minuutin intervalliharjoitus. 1 min nopeasti, 2 min rauhallisesti.
Torstai	Vapaa
Perjantai	Käy puolen tunnin ripeällä kävelylenkillä.
Lauantai	Käy lyhyellä kävelylenkillä ja valmistaudu. Huomenna on näytön paikka.
Sunnuntai	Juokse 10 km lenkki ilman taukoa. Jaksat juosta 10 km, onnea!

Sopivia tuotteita harjoittelun tueksi: Maxim Before Training Bar ennen treeniä mikäli et ole ehtinyt syödä Maxim After Training Bar tai Shake treenin jälkeen palautumisen tueksi Jos harjoitus kestää yli tunnin ja hikoilet voimakkaasti, lisäksi urheilujuomaa. Sopiva urheilujuoma tulee esim. Maxim Active Hydration- poretableteista

