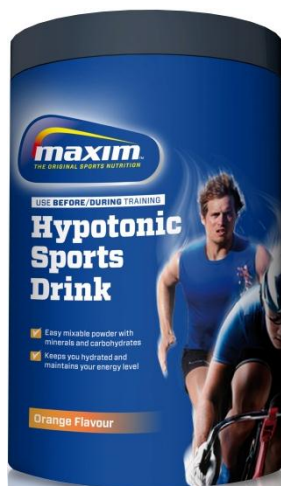


# Harjoitusohjelma

## Juoksu – tähtäimessä marathon

Tavoite marathon 42 km

24 viikkoa



## Viikko 1

---

Maanantai	10 km tasaista vauhtia
Tiistai	Vapaa
Keskiviikko	12 km tasaista vauhtia
Torstai	Vapaa
Perjantai	10 km, sisältäen 6 minuuttia 80 % maksiminopeudella.
Lauantai	Vapaa
Sunnuntai	5 km tasaista vauhtia

**Kilometrit yhteensä: 38**

## Viikko 2

---

Maanantai	5 km hölkkä
Tiistai	8 km, sisältäen 4 x 1 ½ min spurttuja 80 % maksiminopeudella, 2 minuutin tauot.
Keskiviikko	8 km tasaista vauhtia
Torstai	Vapaa
Perjantai	10 km, sisältäen 2 x 3 min 80 % maksiminopeudella.
Lauantai	8 km tasaista vauhtia.
Sunnuntai	10 km hölkkä

**Kilometrit yhteensä: 49**

## Viikko 3

---

Maanantai	5 km hölkkä
Tiistai	8 km, sisältäen 4 x 1 ½ min spurttuja 85 % maksiminopeudella, 2 minuutin tauot.
Keskiviikko	10 km tasaista vauhtia
Torstai	Vapaa
Perjantai	8 km tasaista vauhtia
Lauantai	10 km, sisältäen 5 km kilpailuvauhdilla
Sunnuntai	10 km hölkkä

**Kilometrit yhteensä: 51**

---

Sopivia tuotteita harjoittelun tueksi:

**Ennen/Aikana:** Maxim Hypotonic Sports Drink- urheilujuomaa  
**Jälkeen:** Maxim Recovery Drink- proteiinijuoma tai Maxim Recovery Bar-patukka palautumiseen



## Viikko 4

---

Maanantai	8 km tasaista vauhtia
Tiistai	8 km, sisältäen 4 x 1 ½ min spurttuja 90 % maksiminopeudella, 2 minuutin tauot.
Keskiviikko	10 km tasaista vauhtia
Torstai	Vapaa
Perjantai	10 km, sisältäen 6 min 80 % maksiminopeudella
Lauantai	5 km hölkkä
Sunnuntai	10 km tasaista vauhtia

**Kilometrit yhteensä: 56**

## Viikko 5

---

Maanantai	Vapaa
Tiistai	10 km tasaista vauhtia.
Keskiviikko	Vapaa
Torstai	10 km tasaista vauhtia.
Perjantai	Vapaa
Lauantai	10 km tasaista vauhtia.
Sunnuntai	Vapaa

**Kilometrit yhteensä: 30**

## Viikko 6

---

Maanantai	10 km tasaista vauhtia
Tiistai	8 km, sisältäen 4 x 1 ½ min spurttuja 85 % maksiminopeudella, 2 minuutin tauot.
Keskiviikko	15 km verryttely
Torstai	Vapaa
Perjantai	10 km, sisältäen 5 km kilpailuvauhdilla
Lauantai	Vapaa
Sunnuntai	15 km tasaista vauhtia

**Kilometrit yhteensä: 58**

---

Sopivia tuotteita harjoittelun tueksi: **Ennen/Aikana:** Maxim Hypotonic Sports Drink- urheilujuomaa  
**Jälkeen:** Maxim Recovery Drink- proteiinijuoma tai Maxim Recovery Bar-  
patukka palautumiseen



## Viikko 7

---

Maanantai	8 km tasaista vauhtia
Tiistai	8 km, sisältäen 4 x 1 ½ min spurtteja 95 % maksiminopeudella, 2 minuutin tauot.
Keskiviikko	10 km tasaista vauhtia
Torstai	Vapaa
Perjantai	10 km, sisältäen 7 min kilpailuvauhdilla
Lauantai	Vapaa
Sunnuntai	15 km tasaista vauhtia

**Kilometrit yhteensä: 51**

## Viikko 8

---

Maanantai	8 km tasaista vauhtia
Tiistai	Vapaa
Keskiviikko	5 km verryttely
Torstai	Vapaa
Perjantai	Vapaa
Lauantai	Vapaa
Sunnuntai	Vapaa

**Kilometrit yhteensä: 13**

## Viikko 9

---

Maanantai	5 km verryttely
Tiistai	8 km, sisältäen 5 x 1 ½ min spurtteja 85 % maksiminopeudella, 2 minuutin tauot.
Keskiviikko	10 km tasaista vauhtia
Torstai	Vapaa
Perjantai	15 km, sisältäen 3 x 2 min kilpailuvauhdilla. Pitkä tauko välissä.
Lauantai	Vapaa
Sunnuntai	15 km tasaista vauhtia

**Kilometrit yhteensä: 53**

---

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



## Viikko 10

---

Maanantai	Vapaa
Tiistai	12 km vauhtileikittely
Keskiviikko	10 km tasaista vauhtia
Torstai	Vapaa
Perjantai	12 km verryttely
Lauantai	12 km, sisältäen 2 x 3 min kilpailuvauhdilla. Pitkä tauko välissä.
Sunnuntai	Vapaa

**Kilometrit yhteensä: 46**

## Viikko 11

---

Maanantai	8 km tasaista vauhtia
Tiistai	Vapaa
Keskiviikko	6 km tasaista vauhtia
Torstai	Vapaa
Perjantai	5 km tasaista vauhtia
Lauantai	Vapaa
Sunnuntai	3 km hölkkä

**Kilometrit yhteensä: 22**

## Viikko 12

---

Maanantai	10 km tasaista vauhtia
Tiistai	15 km vauhtileikittely
Keskiviikko	Vapaa
Torstai	5 km hölkkä
Perjantai	Vapaa
Lauantai	20 km tasaista rauhallista vauhtia
Sunnuntai	Vapaa

**Kilometrit yhteensä: 50**

---

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



## Viikko 13

---

Maanantai	10 km tasaista vauhtia
Tiistai	12 km, sisältäen 10 min kilpailuvauhdilla
Keskiviikko	Vapaa
Torstai	10 km hölkkä
Perjantai	Vapaa
Lauantai	20 km tasaista rauhallista vauhtia
Sunnuntai	Vapaa

**Kilometrit yhteensä: 52**

## Viikko 14

---

Maanantai	10 km tasaista vauhtia
Tiistai	Vapaa
Keskiviikko	5 km verryttely
Torstai	10 km, sisältäen 4 x 2 min 80 % maksiminopeudella, 2 minuutin tauoilla.
Perjantai	5 km hölkkä
Lauantai	Vapaa
Sunnuntai	12 km tasaista vauhtia

**Kilometrit yhteensä: 42**

## Viikko 15

---

Maanantai	10 km tasaista vauhtia
Tiistai	Vapaa
Keskiviikko	10 km, sisältäen intervaleja vaihdellen ½ ja 2 minuuttia.
Torstai	5 km kevyt hölkkä
Perjantai	10 km vauhtijuoksu
Lauantai	Vapaa
Sunnuntai	20 km rauhalliseen tahtiin

**Kilometrit yhteensä: 55**

---

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



## Viikko 16

---

Maanantai	10 km tasaista vauhtia
Tiistai	Vapaa
Keskiviikko	10 km, sisältäen intervaleja
Torstai	5 km kevyt hölkkä
Perjantai	10 km vauhtijuoksu
Lauantai	5 km kevyt hölkkä
Sunnuntai	20 km rauhalliseen tahtiin

**Kilometrit yhteensä: 60**

## Viikko 17

---

Maanantai	10 km tasaista vauhtia
Tiistai	Vapaa
Keskiviikko	12 km sisältäen intervaleja
Torstai	5 km kevyt hölkkä
Perjantai	8 km vauhtijuoksu
Lauantai	8 km kevyt hölkkä
Sunnuntai	22 km rauhalliseen tahtiin

**Kilometrit yhteensä: 65**

## Viikko 18

---

Maanantai	10 km tasaista vauhtia
Tiistai	Vapaa
Keskiviikko	13 km sisältäen intervaleja
Torstai	5 km kevyt hölkkä
Perjantai	10 km vauhtijuoksu
Lauantai	Vapaa
Sunnuntai	18 km rauhalliseen tahtiin

**Kilometrit yhteensä: 56**

---

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



---

## Viikko 19

---

Maanantai	10 km tasaista vauhtia
Tiistai	Vapaa
Keskiviikko	17 km sisältäen intervaleja
Torstai	5 km kevyt hölkkä
Perjantai	8 km vauhtijuoksu
Lauantai	8 km kevyt hölkkä
Sunnuntai	22 km rauhalliseen tahtiin
	<b>Kilometrit yhteensä: 70</b>

---

## Viikko 20

---

Maanantai	12 km tasaista vauhtia
Tiistai	Vapaa
Keskiviikko	20 km tasaista vauhtia
Torstai	10 km kevyt hölkkä
Perjantai	8 km vauhtijuoksu
Lauantai	Vapaa
Sunnuntai	25 km hölkkä
	<b>Kilometrit yhteensä: 75</b>

---

## Viikko 21

---

Maanantai	8 km tasaista vauhtia
Tiistai	Vapaa
Keskiviikko	20 km sisältäen intervaleja
Torstai	Vapaa
Perjantai	10 km vauhtijuoksu
Lauantai	Vapaa
Sunnuntai	22 km rauhalliseen tahtiin
	<b>Kilometrit yhteensä: 60</b>

---

Sopivia tuotteita harjoittelun tueksi:

**Ennen:** Maxim Hypotonic Sports Drink - urheilujuomaa tai Maxim Energy Bar- energiapatukka

**Aikana:** Maxim Hypotonic Sports Drink- urheilujuomaa. Yli tunnin lenkeillä voit harjoitella Maxim Energy Gel- geelien käyttöä.

**Jälkeen:** Maxim Recovery Drink- proteiinijuoma tai Maxim Recovery Bar- patukka palautumiseen





## Viikko 16

---

Maanantai	10 km tasaista vauhtia
Tiistai	Vapaa
Keskiviikko	10 km, sisältäen intervaleja
Torstai	5 km kevyt hölkkä
Perjantai	10 km vauhtijuoksu
Lauantai	5 km kevyt hölkkä
Sunnuntai	20 km rauhalliseen tahtiin

**Kilometrit yhteensä: 60**

## Viikko 17

---

Maanantai	10 km tasaista vauhtia
Tiistai	Vapaa
Keskiviikko	12 km sisältäen intervaleja
Torstai	5 km kevyt hölkkä
Perjantai	8 km vauhtijuoksu
Lauantai	8 km kevyt hölkkä
Sunnuntai	22 km rauhalliseen tahtiin

**Kilometrit yhteensä: 65**

## Viikko 18

---

Maanantai	10 km tasaista vauhtia
Tiistai	Vapaa
Keskiviikko	13 km sisältäen intervaleja
Torstai	5 km kevyt hölkkä
Perjantai	10 km vauhtijuoksu
Lauantai	Vapaa
Sunnuntai	18 km rauhalliseen tahtiin

**Kilometrit yhteensä: 56**

---

Sopivia tuotteita harjoittelun tueksi:

**Ennen:** Maxim Hypotonic Sports Drink - urheilujuomaa tai Maxim Energy Bar- energiapatukka

**Aikana:** Maxim Hypotonic Sports Drink- urheilujuomaa. Yli tunnin lenkeillä voit harjoitella Maxim Energy Gel- geelien käyttöä.

**Jälkeen:** Maxim Recovery Drink- proteiinijuoma tai Maxim Recovery Bar- patukka palautumiseen



## Viikko 19

---

Maanantai	10 km tasaista vauhtia
Tiistai	Vapaa
Keskiviikko	17 km sisältäen intervaleja
Torstai	5 km kevyt hölkkä
Perjantai	8 km vauhtijuoksu
Lauantai	8 km kevyt hölkkä
Sunnuntai	22 km rauhalliseen tahtiin
	<b>Kilometrit yhteensä: 70</b>

## Viikko 20

---

Maanantai	12 km tasaista vauhtia
Tiistai	Vapaa
Keskiviikko	20 km tasaista vauhtia
Torstai	10 km kevyt hölkkä
Perjantai	8 km vauhtijuoksu
Lauantai	Vapaa
Sunnuntai	25 km hölkkä
	<b>Kilometrit yhteensä: 75</b>

## Viikko 21

---

Maanantai	8 km tasaista vauhtia
Tiistai	Vapaa
Keskiviikko	20 km sisältäen intervaleja
Torstai	Vapaa
Perjantai	10 km vauhtijuoksu
Lauantai	Vapaa
Sunnuntai	22 km rauhalliseen tahtiin
	<b>Kilometrit yhteensä: 60</b>

---

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



---

## Viikko 22

---

Maanantai	10 km tasaista vauhtia
Tiistai	10 km tasaista vauhtia
Keskiviikko	15 km, sisältäen intervaleja
Torstai	10 km kevyt hölkkä
Perjantai	8 km vauhtijuoksu
Lauantai	Vapaa
Sunnuntai	28 km rauhalliseen tahtiin
	<b>Kilometrit yhteensä: 80</b>

---

## Viikko 23

---

Maanantai	10 km tasaista vauhtia
Tiistai	Vapaa
Keskiviikko	10 km sisältäen intervaleja
Torstai	18 km rauhallista vauhtia
Perjantai	10 km vauhtijuoksu
Lauantai	Vapaa
Sunnuntai	18 km rauhalliseen tahtiin
	<b>Kilometrit yhteensä: 65</b>

---

## Viikko 24

---

Maanantai	5 km hölkkä
Tiistai	10 km vauhtijuoksu
Keskiviikko	5 km hölkkä
Torstai	Vapaa
Perjantai	Vapaa
Lauantai	3-5 km kevyt hölkkä
Sunnuntai	42,195 km MARATHON
	<b>Kilometrit yhteensä: 60</b>

---

Sopivia tuotteita harjoittelun tueksi:

**Tankkaus:** Maxim Hypotonic Sports Drink tai Carbo Loader- urheilujuomalla pitkin viikkoa  
**Suoritus:** Maxim Hypotonic Sports Drink - urheilujuomaa + Maxim Energy Gel n. 30 minuutin välein suorituksen ajan  
**Palautuminen:** Maxim Recovery Drink- palautusjuoma.

