



# MAXIM JUOKSUKOULU

## PRO

**Tavoite 10 km**  
**Ohjelman kesto 12 viikkoa**

10 kilometrin juokseminen alle 40 minuutin saattaa kuulostaa mahdottomalta, mutta opittuasi oikean tekniikan, pystyt juoksemaan sen tavoiteaikaan kerta toisensa jälkeen.

Olemme laatineet artikkelin loppuun 6 viikon harjoitusohjelman, joka on erityisesti suunniteltu sinulle, joka haluat juosta 10 kilometrin matkan alle 40 minuutin.



## **MAXIM JUOKSUKOULU EDISTYNEILLE**

10 kilometrin juokseminen alle 40 minuutin saattaa kuulostaa mahdottomalta, mutta opittuasi oikean tekniikan, pystyt juoksemaan sen tavoiteaikaan kerta toisensa jälkeen.

40 minuutin maagisen rajan rikkominen - oli kyseessä sitten perinteinen 10 kilometrin etappi tai triathlonin päättäminen - on täysin mahdollista oikean harjoittelun avulla. Ennen 40 minuutin tavoitteen päihittämistä, on edessä hieman harjoittelua ja muutaman välitavoitteen saavuttaminen. Jos tämän hetkinen 10 kilometrin ennätöksesi on 45 minuuttia tai enemmän, tulee ensin tavoitella 41-42 minuutin loppuaikaa. Tämän saavutettuasi on aika tavoitella alle 40 minuutin loppuaikaa.

**PRO**

## **KEVYT JUOKSEMINEN:**

Kevyt juokseminen tarkoittaa rentoa ja yksinkertaista harjoitusta, jossa sykkeesi on noin 60-75% maksimisykkeestä.

## **INTERVALLIHARJOITUKSET:**

Intervallit ovat toistuvia, 1-4 minuutin, harjoituksia, joiden jälkeen seuraa lyhyt lepotauko. Kaikki intervalliharjoitukset tulee suorittaa ennaltamäärätyllä sykkeellä. Lepotauon tulee on riittävän pitkä, jotta syke ehtii laskemaan 70 prosenttiin enimmäisykkeestäsi. Muistathan lämmitellä noin 15 minuutin ajan ennen intervalliharjoituksen aloittamista ja loppuverryttellä 15 minuuttia sen jälkeen.

Intervalliharjoitus 1 - Viikko 1: 4 x 4 min. 80-85% maksimisykkeestä.  
Kahden minuutin palautuminen jokaisen intervallin välissä.

Intervalliharjoitus 2 - Viikko 1: 7 x 3 min. 80-85% maksimisykkeestä.  
Kahden minuutin palautuminen jokaisen intervallin välissä.

Intervalliharjoitus 3 - Viikko 3: 5 x 1 min. 80-95% enimmäisykkeestä (Ensimmäinen intervalliminuutti juostaan 80% teholla ja vauhtia lisätään jokaisella uudella minuutilla kunnes viimeinen minuutti juostaan nopeiten, eli 95% teholla.)  
Kahden minuutin palautuminen jokaisen intervallin välissä.

## **JUOKSEMINEN RADALLA / TASAISELLA TIELLÄ:**

Jokaisen 200-800 metrin osuuden jälkeen seuraa lyhyt palautushölkä. Aloita harjoituksen aina 15-20 minuutin lämmittelyllä ja 4-6 spurtilla/kiihdytyksellä. Muista lopettaa harjoitukset 20-30 minuutin loppuhölkään + loppuverryttelyyn.

Harjoitus 1 - Viikko 1: 6-8 x 400 metriä. Jokaisen 400 metrin osuuden jälkeen seuraa 200 metrin kevyt hölkä. Kaikki osiot juostaan 5 sekuntia nopeammin kuin tavoiteltu 10K-vauhti (1:31 min).

Harjoitus 2 - Viikko 2: 4-5 x 800 metriä. Jokaisen 800 metrin osuuden jälkeen seuraa 200 metrin kevyt hölkä. Kaikki osiot juostaan 5 sekuntia nopeammin kuin tavoiteltu 10k-vauhti (3:08 min).

Harjoitus 3 - Viikko 3: 8 x 200 metriä. Jokaisen 200 metrin osuuden jälkeen seuraa 200 metrin kevyt hölkä. Kaikki osiot juostaan 10 sekuntia nopeammin kuin tavoiteltu 10K-vauhti (0:38 min).

Harjoitus 4 - Viikko 4: 8-10 x 400 metriä. Jokaisen 400 metrin osuuden jälkeen seuraa 200 metrin kevyt hölkä. Kaikki osiot juostaan 5 sekuntia nopeammin kuin tavoiteltu 10K-vauhti (1:31 min).

Harjoitus 5 - Viikko 5: 3 x 800 metriä. Jokaisen 800 metrin osuuden jälkeen seuraa 400 metrin kevyt hölkä. Kaikki osiot juostaan 5 sekuntia nopeammin kuin tavoiteltu 10k-vauhti (3:08 min), 4 x 400 metriä. Osioiden välissä 200 metrin kevyt hölkä. Juokse osiot 10 sekuntia nopeammin kuin tavoiteltu 10K-vauhti (01:26 min), 5 x 200 metriä. Osioiden välissä 200 metrin kevyt hölkä. Kaikki osiot juostaan 10 sekuntia nopeammin kuin tavoiteltu 10K-vauhti (0:38 min).

Harjoitus 6 - Viikko 6: 4 x 400 metriä. Jokaisen 400 metrin osuuden jälkeen seuraa 200 metrin kevyt hölkä. Kaikki osiot juostaan 5-10 sekuntia nopeammin kuin tavoiteltu 10K-vauhti (1: 26 min. - 1: 31 min).

**PRO**

## **SPURTTI:**

Kevyiden juoksuharjoitusten lopussa suoritetaan 60-100 metrin spurtteja. Spurteihin tarvitaan tasainen maasto. Kiihdytä spurteissa vauhti 90% enimmäisvauhdista. Hidasta ja palaa kevyeseen hölkkään. Toista 4 -10 kertaa.

## **VAUHTIHARJOITUKSET:**

Vauhtiharjoitukset suoritetaan erilaisissa maastoissa. Harjoituksissa sykkeen tulee olla 80-90% enimmäissykkeestä. Muista lämmitellä ja jäähdytellä 10-15 minuuttia ennen harjoituksen alkua ja sen jälkeen.

## **PITKÄNMATKANJUOKSU:**

Pitkänmatkanjuoksussa, eli kestävyysjuoksussa, syke pidetään 60-80% enimmäissykkeestä. Syke ei tule ylittää 80%. Pitkät matkat juostaan rennolla ja rauhallisella asenteella. Suosittelemme juoksemaan mahdollisimman pehmeällä alustalla (pururata), jotta jalat eivät rasitu liikaa.

## **VAIHTOEHTOISET-HARJOITUKSET:**

Pyhitä keskiviikko ja lauantai vaihtoehtoisille liikuntalajeille, kuten uinnille, pyöräilylle, rullaluistelulle, jalkapallolle jne. Vaihtoehtoisissa harjoituksissa saat tauon juoksusta, jonka vuoksi ne ovat hyväksi niin keholle kuin mielelle. Kun keho saa juoksusta poikkeavaa räsitusta, vahvistuu se entisestään sekä vähentää räsitusvammojen syntymistä.

<b>MAANANTAI</b>	Vapaapäivä
<b>TIISTAI</b>	60 minuutin juoksu juoksuradalla / tasaisessa maastossa
<b>KESKIVIIKKO</b>	60-90 minuutin vaihtoehtoinen harjoitus tai 30 minuutin kevyt juoksu
<b>TORSTAI</b>	40 min kevyt juoksu + spurttitreenit
<b>PERJANTAI</b>	40 min intervalliharjoitukset
<b>LAUANTAI</b>	60 - 90 minuutin vaihtoehtoinen harjoitus
<b>SUNNUNTAI</b>	80 minuutin pitkänmatkanjuoksu

<b>MAANANTAI</b>	Vapaapäivä
<b>TIISTAI</b>	70 minuutin juoksu juoksuradalla / tasaisessa maastossa
<b>KESKIVIIKKO</b>	60-90 minuuttia vaihtoehtoista harjoittelua tai 40 minuutin kevyt juoksu
<b>TORSTAI</b>	50 min kevyt juoksu + spurttitreenit
<b>PERJANTAI</b>	40 min intervalliharjoitukset
<b>LAUANTAI</b>	60 - 90 minuutin vaihtoehtoinen harjoitus
<b>SUNNUNTAI</b>	90 minuutin pitkänmatkanjuoksu

<b>MAANANTAI</b>	Vapaapäivä
<b>TIISTAI</b>	70 min intervalliharjoitukset
<b>KESKIVIIKKO</b>	60-90 minuuttia vaihtoehtoista harjoittelua tai 40 minuutin kevyt juoksu
<b>TORSTAI</b>	40 min kevyt juoksu + spurttitreenit
<b>PERJANTAI</b>	60 minuutin juoksu juoksuradalla /tasaisessa maastossa
<b>LAUANTAI</b>	60 - 90 minuuttia vaihtoehtoista harjoittelua
<b>SUNNUNTAI</b>	105 min pitkänmatkanjuoksu

<b>MAANANTAI</b>	Vapaapäivä
<b>TIISTAI</b>	70 minuutin juoksu juoksuradalla / tasaisessa maastossa
<b>KESKIVIIKKO</b>	60-90 minuuttia vaihtoehtoista harjoittelua
<b>TORSTAI</b>	50 min kevyt juoksu + spurttitreenit
<b>PERJANTAI</b>	60 minuutin vauhtiharjoitukset
<b>LAUANTAI</b>	60 - 90 min vaihtoehtoista harjoittelua
<b>SUNNUNTAI</b>	90 min pitkänmatkanjuoksu



<b>MAANANTAI</b>	Vapaa
<b>TIISTAI</b>	70 minuutin juoksu juoksuradalla /tasaisessa maastossa
<b>KESKIVIIKKO</b>	60-90 minuuttia vaihtoehtoista harjoittelua
<b>TORSTAI</b>	40 min kevyt juoksu + spurttitreenit
<b>PERJANTAI</b>	50 min intervalliharjoitukset`
<b>LAUANTAI</b>	60-90 minuuttia vaihtoehtoista harjoittelua
<b>SUNNUNTAI</b>	70 min pitkänmatkanjuoksu

<b>MAANANTAI</b>	Vapaapäivä
<b>TIISTAI</b>	50 minuutin juoksu juoksuradalla / tasaisessa maastossa
<b>KESKIVIIKKO</b>	40 min kevyt juoksu
<b>TORSTAI</b>	40 min kevyt juoksu ja spurttitreenit
<b>PERJANTAI</b>	Vapaapäivä
<b>LAUANTAI</b>	30 min kevyt juoksu
<b>SUNNUNTAI</b>	Juokse 10 km alle 40 min ajassa

