

Aloittelijan juoksuohjelmasta

Ensimmäisellä kerralla jaettu juoksuohjelma on suunniteltu juoksun vasta-alkajalle. **Sen idea on auttaa parantamaan juoksua tai muuta kestävyysliikuntaa aiemmin harrastamattomien kestävyyskuntoa, arkijaksamista ja painonhallintaa.** Aloittelijoille turvallisimmin ja varmimmin kuntoa kehittää viikossa 2-4 kertaa suoritettava, noin puoli tuntia kestävä harjoitus. Vasta-alkajan ei kuitenkaan tarvitse eikä kannata pyrkiä tekemään kaikkia harjoituksiaan yhtäjaksoisesti juosten. Harjoitusohjelmassa painotetaan mm. kävelemällä ja muulla perusliikunnalla toteutettavaa matalatehoista, ns. aerobista harjoittelua. Koska vasta-alkajalle juoksu saattaa olla huomattavan rasittava liikuntamuoto, aluksi juoksuharjoituspäivinäkin juostaan vain muutama minuutti. **Ja koska sydäntä ja verenkiertoelimistöä kehittävän aerobisen kestävyyskunnan perusteellinen kohentaminen edellyttää vähintään n. 30 minuutin harjoitusta, sisällytetään jokaiseen juoksuharjoitukseen myös kävely- ja muita liikuntaosuuksia.**

Käsillä olevassa ohjelmassa jokainen viikko koostuu kolmesta juoksuharjoituksesta. Kaikki eivät kuitenkaan voi täsmällisesti noudattaa ohjelmassa esiintyvää viikkorytmiä, ja **keskeistä onkin päästä keskimäärin kolmeen juoksuharjoitukseen viikossa niin, että jokainen rasittava harjoitus toteutetaan aina edellisen harjoituksen rasituksesta palautuneena.** Juoksuharjoitusten väliin tulisikin aluksi jäädä ainakin yksi välipäivä. Parina välipäivänä, jolloin siis ei juosta, voidaan ja olisi oikein suositeltavaakin harrastaa muuta kevyempää liikuntaa, esim. ohjelmassa mainittua pyöräilyä tai kävelyä. (Myös uinti on monelle aloittelevalla juoksijalle erittäin mielekäs ja liikuntaelimistöä hellivä harjoitusmuoto.) Fyysisen ja henkisen palautumisen kannalta on olennaista, että harjoitusviikko sisältää kylliksi lepoa. Kun juokset ohjelman mukaisesti joka toinen päivä ja lisää siihen päälle vielä muuta liikuntaa, on tärkeää, että pidät ainakin yhden tai kaksi lepopäivää kuormittavasta liikunnasta. **Kestävyyskuntosi kehittyy levossa, mutta lepojako ei tietenkään saa venähtää liian pitkäksi.** Muista, ettei juoksukaan saa muuttua pelkäksi suorittamiseksi, kuten ei muukaan liikunta. **Juokset itsellesi – itseäsi kuunnellen, oman kestokykysi rajoja kärsivällisesti siirtäen.**

Jo pikaisella silmäyksellä huomannet juoksun määrän kasvavan maltillisesti viikosta toiseen, kalenteriviikon sisälläkin. Kuntosi kehittyminen mahdollistaa pitemmän harjoitteluajan, ja tämän edun hyödyntäminen taasen pitää sinut kehitysvyöhykkeellä. **Mikäli kunnan kohentumisen myötä tarjoutuvaa mahdollisuutta harjoitella määrällisesti enemmän ei käytetä hyväksi, muuttuu harjoittelu nopeasti ainoastaan jo saavutettua kuntoa ylläpitäväksi aktiviteetiksi.** Vasta määräharjoittelun onnistuessa voidaan ohjelmaan sisällyttää myös eri vauheilla juostavia harjoituksia.

Toimivana yleisohjeena harjoittelussa voidaan pitää sitä, että noin 80 prosenttia harjoittelun kokonaiskestosta tulisi pysyä ns. aerobisella peruskestävyysalueella. Peruskestävyysalueella tarkoitetaan pitäytymistä n. 50-75 prosentissa sydämen maksimisykkeestä. (Sykealueisiin ja sykkeen mittaamiseen tutustumme enemmän juoksukoulusessioiden yhteydessä.) Käytännössä tämä tarkoittaa liikuntaa, joka saa hikoilemaan ja hengästymään, mutta jonka yhteydessä esim. puhuminen ja muiden kuin itse suoritukseen liittyvien asioiden ajattelu tuntuu vielä helpolta. Kun **peruskestävyysalueella siis ”Pitää Pystyä Puhumaan Puuskuttamatta”**, noin 15-20 prosenttia harjoittelun kokonaiskestosta kattavalla vauhtikestävyysalueella saa puhuessa jo hieman puuskuttaa. **Aloittelijalla juosten tehtyjen lenkkien teho saattaa ja saa hyvinkin nousta vauhtikestävyuden puolelle, ja juuri siksi on muulla tavoin kuin juoksemalla pidettävä kiinni siitä, että saat tarpeeksi matalampitehoista peruskestävyysharjoittelua – se näet on koko kestävyyskunnan kehittämisen avaintekijä.** Vasta myöhemmin harjoitteluun voidaan tarpeen mukaan lisätä hyvin korkeasykkeinen maksimikestävyysalue, jonka tulisi kuitenkin kattaa korkeintaan viisi prosenttia harjoittelun kokonaismäärästä. Harjoittelun pyrkimysten kannalta kannattaakin pitää mielessä meille tuttu motto ”Sopivasti sykettä”.

Juoksuharjoittelu on silti paljon muutakin kuin pelkkää juoksua. Alustusosauuden lisäksi tutustumme varsinaisten harjoitustuokioiden lomassa erilaisiin lihashuoltoon ja juoksutekniikkaa kehittäviin menetelmiin. Näitä menetelmiä kannattaakin hyödyntää itsenäisesti toteutettavien harjoitusten yhteydessä.