

Juoksuohjelmia vastaisen harjoittelunne tueksi

Kirjoituksessani “Kohti monipuolisempaa juoksuharjoittelua“ esittelin tavanomaisimmat juoksuharjoitustyypit: peruskestävyysharjoittelun (**PK**), vauhtikestävyysharjoittelun (**VK**), maksimikestävyysharjoittelun (**MK**), nopeuskestävyysharjoittelun (**NK**) ja eräitä juoksukoulunkin yhteydessä läpikäytyjä erityisharjoitteita. 11 viikon aloitusohjelman jälkeen harjoittelua voi jatkaa esimerkiksi alla olevilla ohjelmarungoilla **A** tai **B**, tai vaihtoehtoisesti soveltaa muita valmiita, muun muassa internetistä löydettäviä ohjelmia. Jokaista mallia sovellettaessa tulee tietenkin muistaa neljä asiaa:

- 1) Harjoittelun **progressio** (nousujohteisuus) – esim. 10-20 % lisää viikoittaiseen juoksumäärään.
- 2) Harjoittelun päivä- ja viikkokohtainen **rytmittäminen** riittävän palautumisen takaamiseksi – esim. kaksi normaalia ja yksi kevennetty harjoitteluviikko, jona noin puolet normaalista harjoittelumäärästä.
- 3) Harjoittelun vähittäinen **monipuolistaminen** – esim. yksi uusi muuttuja kerrallaan viikon tai parin välein niin, että jokainen yksittäinen harjoitus säilyttää tarkoituksenmukaisuutensa.
- 4) Harjoittelun pääpainon tulee joka kuntotasolla pysyä peruskestävyyden kehittämisessä. Ilman **peruskestävyys**harjoittelua ei rasittavimmistakaan harjoitustyypeistä saada sitä hyötyä, johon niillä tähdätään.

OHJELMA A (esitetty aiemmassa kirjoituksessa)

Kolme harjoitusta viikossa 15-20 km juoksevalle – kolme laadullisesti *erilaista* harjoitusta

Ma	3-5 km PK , lopuksi muutama erityisharjoite
Ti	Lepo, hyötyliikuntaa, kävely tai kevyt pyöräily
Ke	5-6 km joko 2-3km PK + 3-4km VK noin 75-90% sykemaksimista tai hallittu vauhtileikittely
To	Mieluiten lepo
Pe	7-10 km pitkä PK korostetun maltillisella vauhdilla
La	Mieluiten lepo
Su	Lepo, kävely tai kevyt pyöräily

Kolmannella viikolla pidetään kevyempi viikko, jonka aikana tehdään esim. kolme 5 kilometrin kevyttä peruskestävyysharjoitusta. Uudella kolmen viikon jaksolla viikoittaista kokonaismäärää voi nostaa nostaa esim. 10-20 prosenttia, jolloin esim. alun 20 viikkokilometrin sijasta juostaankin 22-25 kilometriä viikossa (esim. 5km PK + 8km PK/VK + 12km PK-pitkä). Kolmella viikkoharjoituksella voidaan kunnan noustua juosta soveliaasti jopa 40 kilometrin viikkoja: esim. 10 km PK, 12 km PK+VK ja 18 km PK-pitkä.

Jossakin vaiheessa, ehkäpä pari kuukautta ohjelman aloittamisesta, viikoittaisia juoksukertoja kannattanee nostaa kolmesta neljään. Tässä toisessa vaiheessa viikko-ohjelma voisi näyttää vaikkapa seuraavanlaiselta...

Neljä harjoitusta viikossa noin 35-40 km juoksevalle – neljä *erilaista!*

Ma **8 km PK** + erityisharjoitteita
 Ti Lepo, hyötyliikuntaa, kävely tai kevyt pyöräily
 Ke **8-10 km** joko **VK** (esim. 2 km PK + 6 km VK + 1 km PK)
tai lyhyitä vetoja esim. **5x2min**
tai vauhtileikkittely
 To **4-6 km kevyt PK**, vaikkapa välillä kävellen
 Pe Lepo, hyötyliikuntaa, kävely tai pyöräily
 La **15 km PK** maltillisesti
 Su Lepo

OHJELMA B (mukailtu Sinkkosen ohjelma)

Tässä Kari Sinkkosen Valmennuskirjan ”aloittelijan ohjelman” ensimmäiset 12 viikkoa... hieman järkeistettynä. Ohjelmassa aloitetaan noin 15 kilometrin viikkomäärästä ja päädytään noin 30 kilometrin viikkoannokseen. Erityisharjoitteita sopii tehdä esimerkiksi lyhyen peruskestävyyslenkin päätteeksi. Jokaisen rasittavammin harjoituksen (VK, VL ja MK) lomaan on syytä liittää ainakin kymmenkunta minuuttia verryttelävää peruskestävyysjuoksentelua.

	Ma	Ti	Ke	To	Pe	La	Su
1	20 min PK		25 min PK	20 min VL ”kevyt”		30 min PK	
2	20 min PK		25 min PK	20 min VL ”kevyt”		35 min PK	
3	25 min VK		30 min PK	25 min VL ”kevyt”		40 min PK	
4	25 min PK		30 min PK	25 min VL ”kevyt”		40 min PK	
5	20 min VK		20 min verryttely	20 min VL ”kevyt”		30 min PK	
6	5 km VK		7 km PK	5 km VL ”kevyt”		10 km PK	
7	5 km VK		7 km PK	5 km VL		10 km PK	
8	5 km VK		7 km PK	5 km VL		10 km PK	
9	20 min VK		30 min PK	20 min VL ”kevyt”		30 min PK	
10	6 km VK		7 km PK	6 km VL		12 km PK	
11	6 km VK		7 km PK	6 km VL		12 km PK	
12	6 km VK		7 km PK	6 km VL		12 km PK	

Ohjelmaa sopii jatkaa esimerkiksi nostamalla juoksuharjoitukset viiteen kertaan viikossa:

	Ma	Ti	Ke	To	Pe	La	Su
1	20 min VK		40 min PK	20 min VL "kevyt"		50 min PK	
2	5 km VK		7 km PK	5 km VL "kevyt"		12 km PK	30 min verryttelyä
3	5 km MK		7 km PK	5 km VL "kevyt"		15 km PK	30 min verryttelyä
4	5 km MK		7 km PK	5 km VL "kevyt"		15 km PK	30 min verryttelyä
5	20 min MK		30 min PK	20 min VL "kevyt"		40 min PK	
6	6 km MK	30 min verryttelyä	8 km PK	6 km VL		17 PK	30 min verryttelyä

...ja tällaisen ohjelman jälkeen on juoksukuntoilija kerännyt jo oivat valmiudet muun muassa puolimaratonin menestykselliseen taittamiseen. (Sinkkonen, Kari (2002): *Valmennuskirja kuntojuoksijalle ja maratoonarille*. Helsinki: Gummerus)

LINKKEJÄ OHJELMIIN JA LAAJEMPAAN JUOKSUTIETOUTEEN

<http://kuntoplus.fi/liikuntasuunnitelma/puolimaratonohjelma>

Erittäin hyvä kolmen viikkokerran ohjelma jo kymppin verran juoksemaan kykenevälle. Parempi jatkavan perusohjelmana kuin puolimaratonohjelmana.

Katso Kuntoplussan sivuilta myös muut juoksuohjelmat, esimerkiksi neljän viikkokerran perusohjelma: <http://kuntoplus.fi/treeni/juoksu/juoksuohjelma-peruslenkkeilijalle>

Juoksija-lehti tarjoaa monipuolisia neuvoja harjoittelun suunnittelemiseen ja toteuttamiseen: <http://www.juoksija-lehti.fi/Default.aspx?tabid=3014>

Harjoitusvauhteja voi määrittellä myös laskurin avulla: <http://www.juoksija-lehti.fi/Default.aspx?tabid=3233>

Ehdottoman suositeltavaa on visiteerata myös Juoksufoorumin harjoitteluosiossa: <http://www.juoksufoorumi.fi/vb/forum.php>

KIINNOSTUKSESTANNE KIITTÄEN JA MUKAVIA LIIKUNTAELÄMYKSIÄ TEILLE TOIVOEN,

Antti Lepistö