

JUOKSUOHJELMA ALOITTELIJALLE

	Maanantai	Tiistai	Keskiviikko	<i>Torstai</i>	Perjantai	Lauantai	Sunnuntai
1. viikko				Kävele 5 min, juokse 2 min. Pidä pieni tauko, käänny takaisin ja toista harjoitus kotimatalla.	Pidä vapaapäivä tai käy rauhallisella kävelyllä.	Kävele 5 min, juokse 2 min. Pidä pieni tauko, käänny takaisin ja toista harjoitus kotimatalla.	Pidä vapaapäivä tai käy rauhallisella kävelyllä.
2. viikko	Tee vähintään 30 min reipas kävely- ja pyöräilylenkki.	Kävele 5 min, juokse 4 min. Käänny takaisin ja toista harjoitus kotimatalla.	Pidä vapaapäivä tai käy rauhallisella kävelyllä tai pyöräilyllä.	Kävele 3 min, juokse 4 min. Pidä pieni tauko, käänny ja juokse 4 min, kävele 3 min.	Kävele tai pyöräile rauhallisesti vähintään 30 min.	Kävele 5 min. rauhallisesti, juokse 4 min. Käänny takaisin ja toista harjoitus kotimatalla.	Pidä vapaapäivä tai käy rauhallisella kävelyllä.
3. viikko	Tee vähintään 30 min reipas kävely- tai pyöräilylenkki.	Kävele 3 min, juokse 4 min. Pidä pieni tauko, käänny ja juokse 4 min, kävele 3 min.	Pidä vapaapäivä tai käy rauhallisella kävelyllä tai pyöräilyllä.	Kävele 5 min, juokse 4 min. Käänny takaisin ja toista harjoitus kotimatalla.	Kävele tai pyöräile rauhallisesti vähintään 30 min.	Kävele 2 min, juokse 5 min ja pidä pieni tauko. Käänny, juokse 5 min ja kävele 2 min.	Pidä vapaapäivä tai käy rauhallisella kävelyllä.
4. viikko	Tee vähintään 30 min reipas kävely- tai pyöräilylenkki.	Kävele 1 min, juokse 5 min. Pidä ½ min tauko. Käänny juokse 5 min. ja kävele 1 min.	Pidä vapaapäivä tai käy rauhallisella kävelyllä tai pyöräilyllä.	Kävele 1 min, juokse 7 min, kävele 2 min, juokse 7 min, käänny ja kävele reippaasti kotiin.	Kävele tai pyöräile rauhallisesti vähintään 45 min.	Juokse 15 min rauhallisesti, käänny ja kävele kotiin.	Pidä vapaapäivä tai käy rauhallisella kävelyllä.
5. viikko	Tee vähintään 30 min reipas kävely- tai pyöräilylenkki.	Juokse 10 min ja käänny. Juokse 10 min taukoja pitämättä kotia kohti.	Pidä vapaapäivä tai käy rauhallisella kävelyllä tai pyöräilyllä.	Juokse 7½ min. Käänny pitämättä taukoa ja juokse 7½ min kotiin.	Tee n. tunnin kävely- tai pyöräilylenkki.	Juokse 15 min rauhallisesti. Käänny, kävele ja juoksentele kotiin.	Pidä vapaapäivä tai käy rauhallisella kävelyllä.
6. viikko	Tee vähintään 30 min reipas kävely- tai pyöräilylenkki.	Juokse 9 min. Käänny pitämättä taukoa. Juokse 9 min kotiin..	Pidä vapaapäivä tai käy rauhallisella kävelyllä tai pyöräilyllä.	Juokse 12 min, käänny. Juokse 12 min kotia kohti taukoa pitämättä.	Tee ½ - 1 tunnin kävely- tai pyöräilylenkki.	Juokse 20 min rauhallisesti. Käänny, kävele ja juoksentele kotiin.	Pidä vapaapäivä tai käy rauhallisella kävelyllä.
7. viikko	Tee vähintään 30 min reipas kävely- tai pyöräilylenkki.	Juokse rauhallinen 15min lenkki.	Pidä vapaapäivä tai käy rauhallisella kävelyllä tai pyöräilyllä.	Tänään juostaan yhdessä 5 kilometriä!	Ota rennosti.	Tee rauhallinen ja rento 30 min juoksulenkki.	Pidä vapaapäivä tai käy rauhallisella kävelyllä.
8. viikko	Tee vähintään 30 min reipas kävely- tai pyöräilylenkki.	Juokse 20 min. Juokse 5 x 1 min täyttä vauhtia ja muuten rauhallisemmin.	Pidä vapaapäivä tai käy rauhallisella kävelyllä tai pyöräilyllä.	Tee rauhallinen ja rento 30 min juoksulenkki.	Tee rauhallinen tunnin kävely- tai pyöräilylenkki	Juokse 5 km ja vielä 5 min päälle pitämättä taukoa välissä.	Pidä vapaapäivä tai käy rauhallisella kävelyllä.
9. viikko	Tee vähintään 30 min reipas kävely- tai pyöräilylenkki.	Juokse 5 km ja vielä 5 min. Käänny kotiinpäin ja juokse vielä 5 min.	Pidä vapaapäivä tai käy rauhallisella kävelyllä tai pyöräilyllä.	Juokse 5 km vaihdellen tempoa minuutin välein.	½ - 1 tunnin kävely- tai pyöräilylenkki.	Tee rauhallinen ja rento 30 - 45min juoksulenkki.	Pidä vapaapäivä tai käy rauhallisella kävelyllä.
10. viikko	Tee vähintään 30 min reipas kävely- tai pyöräilylenkki.	Juokse 5 km + 10 min. Käänny ja juokse rauhallisesti vielä 10 min.	Pidä vapaapäivä tai käy rauhallisella kävelyllä tai pyöräilyllä.	Juokse 30 min intervaleina, joiden määrän ja vauhdin määrää itse. (pyrähdellen)	30 min kävely- tai pyöräilylenkki.	Tee rauhallinen ja rento 45min juoksulenkki.	Pidä vapaapäivä tai käy rauhallisella kävelyllä.
11. viikko	Tee vähintään 30 min reipas kävely- tai pyöräilylenkki.	Intervalli-harjoittelu. 1 min kovaa, 2 min rauhallisesti. Yhteensä 30 min.	Pidä vapaapäivä tai käy rauhallisella kävelyllä tai pyöräilyllä.	Kävele reippaasti tai juokse rennosti 30 min.	Ota rennosti.	Juokse 5 km lenkki kahdesti pitämättä taukoa välillä. Pystyt juoksemaan jo 10 km!	

Juoksuohjelmasta ja sen seuraamisesta

Tämä 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. Harjoitusohjelmaan onkin kirjattu muitakin liikuntamuotoja kuin juoksua. Juoksu saattaa olla huomattavan rasittava liikuntamuoto, ja aluksi juoksuharjoituspäivinäkin juostaan vain muutama minuutti. Koska sydäntä ja verenkiertoelimiä kehittävä aerobisen kestävyyskunnan perusteellinen kohentaminen edellyttää noin 30 minuutin harjoitusta, sisällytetään jokaiseen juoksuharjoitussessioon aluksi myös kävely- ja muita liikuntaosuuksia.

Käsillä olevassa ohjelmassa jokainen viikko koostuu kolmesta juoksuharjoituksesta, jotka on alustavasti sijoitettu tiistaille, torstaille ja lauantaille. Kaikki eivät kuitenkaan voi täsmällisesti noudattaa tämänkaltaista viikkorytmiä, ja keskeistä onkin päästä keskimäärin kolmeen juoksuharjoitukseen viikossa niin, että 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. Yhtä hyvin voit hiihtää tai käydä uimassa. Olenkin sijoittanut ohjelmaan maanantaille ja perjantaille juoksuittoman liikuntaharjoituksen. Keskeistä tietenkin fyysisen ja henkisen palautumisen kannalta on, että harjoitusviikko sisältää kylliksi lepoa. Kun juokset ohjelman mukaisesti joka toinen päivä ja lisäät siihen päälle vielä hieman muuta (kevyttä) liikuntaa, on tärkeää, että pidät ainakin yhden tai kaksi lepopäivää kuormittavasta liikunnasta. Aerobinen kestävyyskunto kehittyy levossa. Hyvä nyrkkisääntö on ottaa aina vapaapäivä, kun siltä kehossa tuntuu. Juoksu ei myöskään saa muuttua liialliseksi suorittamiseksi, kuten ei muukaan liikunta. Juokset itsellesi – itseäsi kuunnellen.

Jo pikaisella silmäyksellä huomannet, että etenkin juoksun määrä kasvaa progressiivisesti, mutta maltillisesti viikosta toiseen, kalenteriviikon sisälläkin. Kuntosi kehittyminen mahdollistaa pitemmän harjoitteluajan, ja tämän edun hyödyntäminen taasen pitää sinut kehitysvyöhykkeellä. Mikäli kunnan kohentamisen myötä tarjoutuvaa mahdollisuutta harjoitella määrällisesti enemmän ei käytetä hyväksi, muuttuu harjoittelu nopeasti ainoastaan jo saavutettua kuntoa ylläpitäväksi aktiviteetiksi. Vasta määräharjoittelun onnistuttua alamme sisällyttää ohjelmaan myös eri vauhteilla 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 juoksuopetusohjelmien yhteydessä.) Käytännössä tämä tarkoittaa liikuntaa, joka saa hikoilemaan ja hengästymään, mutta jonka yhteydessä esim. puhuminen ja muiden kuin itse suoritukseen liittyvien asioiden ajatteleminen tuntuu vielä helpolta. Kun peruskestävyysalueella ”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 vauhtikestävyysalueen puolelle, ja juuri siksi on muulla tavoin kuin juoksemalla varmistettava, että saat tarpeeksi matalampitehoista peruskestävyysharjoittelua – se näet on kunnan kehittämisen avaintekijä. Vasta myöhemmin harjoitteluun voidaan tarpeen mukaan lisätä hyvin korkeasykkeinen maksimikestävyysalue, jonka tulisi kuitenkin kattaa korkeintaan viisi prosenttia harjoittelun kokonaismäärästä. ”Sopivasti sykettä” - siis ei liikaa.

Juoksuharjoittelu on silti paljon muutakin kuin pelkkää juoksua. Alustusosuuden lisäksi tutustumme jokaisen varsinaisen harjoitustuokion lomassa erilaisiin lihashuoltoon ja juoksu- ja keuhko- ja sydän- ja verenkiertoelimiä kehittäviin menetelmiin. Näitä menetelmiä kannattaakin hyödyntää itsenäisesti toteutettavien harjoitusten yhteydessä.