

JUOKSUOHJELMA TAVOITTEELLISELLE 1

Antti Lepistö

Mahdollinen valmistava jakso esim. kolme viikkoa:

ma lepo

ti 30min kevyttä juoksua

ke lepo, mahdollisesti venyttelyä

to 30min rentoa/reipasta juoksua ja tekniikkaharjoitteita tai 3-5 kpl lyhyitä 50-150 kiihdytyksiä

pe lepoa korvaavaa liikuntaa

la 40-60min kevyttä, loppua kohti hieman kiihtyvää juoksua

su erittäin rauhallista liikuntaa, esim. kävelyä 30min-2h TAI lepo

Tämän jälkeen varsinainen harjoitusohjelma, jossa esim. yllä olevan valmistavan viikon kaltainen palauttava viikko joka kolmas, neljäs tai viides viikko.

1. VKO

ma lepo

ti kevyt peruskestävyys harjoitus 40-50min sykkeellä 65-75%max, sis. lopussa 3-5 noin sadan metrin rentoa kiihdytystä

ke veto harjoitus, aluksi esim. 3-5x2min, kahden viikon välein veto lisää 8x2min asti, jonka jälkeen esim. 2-3x5min samalla rasituksella ja viikkolisäyksellä (veto lisää kahden viikon välein). Vauhti vedoissa tasainen ja progressiivinen siten, että viimeinen veto nopein/kuormittavin. Ensimmäinen veto noin puolimaratonin (~6min/km) vauhtia, seuraavan rasitus esim. 5 lyöntiä/min sitä korkeampi. Palautuksena sykkeen laskeminen 100-120 lyöntiä/min tasolle. Alkuun ja loppuun 15-20min verryttelyä.

to erittäin kevyt pk-lenkki 40min/60-65%max, päälle lihahuoltoa, esim. kevyt kuntopiiri ja venyttely TAI lepo, jos ei vetojen jälkeen "juoksuta"

pe kevyt pk-lenkki 40min/70%max, lihahuoltoa, esim. kevyt kuntopiiri ja venyttely TAI lepo, jos juoksit torstaina

la JOKO vauhtikestävyys harjoitus 80-90%max (jos tortain treeni tuntui kevyeltä) esim. 20min perusk. + 25-30min 80-85%max + 15-20min loppuver. TAI kevyempi vauhtileikittelylenkki 30-40min rasitusta vaihdellen (ei kovin kuormittava)

su pitkä rauhallinen harjoitus n. 1,5h (voit tehdä tämän talvella myös hiihtäen)

2. VKO

ma lepo

ti kevyt peruskestävyys harjoitus 40-50min sykkeellä 65-75%max, sis. lopussa 3-5 noin sadan metrin rentoa kiihdytystä

ke kevyt pk-lenkki 40min/70%max, lihahuoltoa, esim. kevyt kuntopiiri ja venyttely

to vauhti-, maksimi- ja/tai voimakestävyys harjoitus ja tekniikkaharjoitteita yht n. 40-50min

pe lepo, lihahuolto esim. venyttely tai kevyt jumppa

la JOKO vauhtikestävyys harjoitus 80-90%max (jos torstain treeni tuntui kevyeltä) esim. 20min perusk. + 25-30min 80-85%max + 15-20min loppuver. TAI kevyempi vauhtileikittelylenkki 30-40min rasitusta vaihdellen (ei kovin kuormittava)

su pitkä rauhallinen harjoitus n. 80-120min, kahden viikon välein 5-10min kesto lisäten (voit tehdä tämän talvella myös hiihtäen)