

Ohjeita juoksuun oheisharjoitteluna

Antti Lepistö

Yhdestä kolmeen lenkkiin viikossa

- **Jos juokset vain yhden viikkolenkin**, pidä harjoittelusi pääsääntöisesti peruskestävyysalueella, jolloin suurimman osan lenkistä **pystyt puhumaan puuskuttamatta**. Lopussa voit juosta hitusen reippaammin. Pyri juoksemaan puolesta tunnista tuntiin.
- **Jos juokset kaksi kertaa viikossa**, pidä toinen lenkki kevyenä peruskestävyyslenkkinä ja tee toinen vaikkapa maltillisesti kiihdyttäen. Kevyemmän peruskestävyyslenkin loppuksi voit ottaa muutaman loikka- tai muun erityisharjoitteen.
- **Jos juokset kolme kertaa viikossa**, pidä yksi lenkki edelleen kevyenä peruskestävyyslenkkinä, jonka päälle voit ottaa muutaman rennon spurtin tai erityisharjoitteen. Toisen harjoituksen voit juosta kiihtyvästi niin, että lopussa pystyt vielä puhumaan, mutta samalla täytyy hieman tuntuvammin puuskuttaa. Kolmannen lenkin voit juosta kevyenä peruskestävyyslenkkinä.

Muistilista tekniikasta ja mielikuvat sen parantamiseksi

- **Pää pystyssä, selkäranka suorassa, lantio ylhäällä** ("helium-ilmapallo")
- **Kädet rennosti juoksua rytmittämässä**, ei hartioista jännittyneenä ("pienet punnukset kyynärpäissä")
- **Lantio edessä, painopiste lantion kohdalla**, älä istu ("lantioista eteenpäin vetävä kuminauha")
- **Jalat rennosti lähes painopisteen alle**, ei liian eteen, älä ahmi alustaa jaloillasi ("seinä varpaittesi edessä")
- **Riittävän lyhyet askeleet ja tiivis askelrytmi**, noin 180 askelta minuutissa

Lähde aluksi lenkille vaikkapa kaverin kanssa keskustellen, jotta vauhti säilyisi riittävän kevyenä. Muista kevyen peruskestävyysharjoittelun ensisijaisuus!

Hyviä lenkkejä!