

VOIT SOVELTAA TÄTÄ OHJELMAA ESIM. ALOITTAMALLA SE KUNTOASI VASTAAVAN VIIKON KOHDALTA. ÄLÄ KUITENKAAN ALUSSA AHNEHDI, VAIKKA OLISITKIN AIEMMIN OLLUT PAREMMASSA JUOKSUKUNNOSSA. LIIAN NOPEAN ETENEMISEN VÄLTTÄMISEKSI OHJELMAN HUOLELLISESTA SEURAAMISESTA ON HYÖTYÄ.

Viikot 1-2

10 minuutin juoksu kolme kertaa viikossa, harjoituksen kesto yhteensä puoli tuntia, esim:

ma: peruskestävyyslenkki: 10min kävelyä, 10min juoksua ja 10min kävelyä

ti: lepoa juoksusta, kenties muuta liikuntaa

ke: peruskestävyyslenkki: 10min kävelyä, 10min juoksua ja 10min kävelyä

to: lepoa juoksusta, kenties muuta liikuntaa

pe: peruskestävyyslenkki: 10min kävelyä, 10min juoksua ja 10min kävelyä

la: lepoa juoksusta, kenties muuta liikuntaa

su: mieluiten lepoa

Viikot 3-4

20 minuuttia juoksua kolme kertaa viikossa. Muutoin sama kuin viikoilla 1-2. Liitä juoksuharjoituksen yhteyteen 10-20 minuuttia kävelyä

Viikot 5-6

30min kolmesti viikossa. Muutoin sama kuin viikoilla 1-4. Liitä juoksuharjoituksen yhteyteen 10-20 minuuttia kävelyä

Viikot 7-8

lisää esim. viikonlopulle yksi 45-60min rauhallinen lenkki ja pidä muut kaksi lenkkiä 30-minuuttisina, esim:

ma: peruskestävyyslenkki: 10min kävelyä, 30min juoksua ja 10min kävelyä

ti: lepoa juoksusta, kenties muuta liikuntaa

ke: peruskestävyyslenkki: 10min kävelyä, 30min juoksua ja 10min kävelyä

to: lepoa juoksusta, kenties muuta liikuntaa

pe: lepoa juoksusta, kenties muuta liikuntaa

la: peruskestävyyslenkki: rauhallinen 45-60min lenkki

su: mieluiten lepoa

Viikot 9-10

muuta toinen 30 minuutin peruslenkki osittain reipasvauhtiseksi. Nyt ohjelmassasi on yksi reipas lenkki, yksi peruslenkki ja yksi pidempi, noin tunnin lenkki, esim. seuraavasti:

ma: peruskestävyyslenkki: 10min kävelyä, 30min juoksua ja 10min kävelyä

ti: lepoa juoksusta, kenties muuta liikuntaa

ke: 10min lämmittelyä rauhallisesti juosten, 15-20min reipasta, 10-15min hitaasti juosten tai kävellen

to: lepoa juoksusta, kenties muuta liikuntaa

pe: lepoa juoksusta, kenties muuta liikuntaa

la: peruskestävyyslenkki: rauhallinen 45-60min lenkki

su: mieluiten lepoa

Viikosta 11 alkaen

voit nostaa juoksumäärää yhdellä kerralla viikossa. Tämä tarkoittaa yhden 30-45 minuutin peruslenkin lisäämistä viikko-ohjelmaan. Toisen 30 minuutin peruslenkin päätteeksi voit ottaa muutaman 100 metrin rennon kiihdytyksen.

Ohjelmasi on nyt esim. seuraavanlainen:

ma: peruskestävyyslenkki 30-45min

ti: 15-20min reipasta juoksua sisältävä noin 40 minuutin lenkki

ke: lepoa juoksusta

to: rauhallinen peruskestävyyslenkki 30min ja päälle muutama (3-5) rento kiihdytys

pe: lepoa juoksusta

la: noin tunnin pitkä rauhallinen lenkki

su: lepoa