

JUOKSUOHJELMA ALOITTELIJALLE, VERSIO 2

	Maanantai	Tiistai	Keskiviikko	<i>Torstai</i>	Perjantai	Lauantai	Sunnuntai
1. viikko	Kävelyä, pyöräilyä, hyötyliikuntaa...		Kehonhuoltoa, esim. venyttelyä ja/tai kevyttä jumppaa	5min kävelyä, 1min juoksua, Toistot omien tuntemusten mukaan	Kävelyä, pyöräilyä, hyötyliikuntaa...	5min kävelyä, 1min juoksua, Toistot omien tuntemusten mukaan	Lepoa
2. viikko	Kävelyä, pyöräilyä, hyötyliikuntaa...	5min kävelyä, 1min juoksua, Toistot omien tuntemusten mukaan.	Kehonhuoltoa, esim. venyttelyä ja/tai kevyttä jumppaa	3min kävelyä, 1min juoksua omaan tahtiin, Toistot omien tuntemusten mukaan. Kävele 30min täyteen.	Kävelyä, pyöräilyä, hyötyliikuntaa...	Sama kuin viime torstaina.	Lepoa
3. viikko	Kävelyä, pyöräilyä, hyötyliikuntaa...	Sama kuin viime torstaina.	Kehonhuoltoa, esim. venyttelyä ja/tai kevyttä jumppaa	5min kävelyä, 2min juoksua. Toistot omien tuntemusten mukaan. Liiku 30min täyteen esim. kävelemällä.	Kävelyä, pyöräilyä, hyötyliikuntaa...	Sama kuin torstaina.	Lepoa
4. viikko	Kävelyä, pyöräilyä, hyötyliikuntaa...	Sama kuin viime torstaina.	Kehonhuoltoa, esim. venyttelyä ja/tai kevyttä jumppaa	3min kävelyä, 2min juoksua niin monta kierrosta kuin hyvältä tuntuu. Liiku 30min täyteen esim. kävelen.	Kävelyä, pyöräilyä, hyötyliikuntaa...	Sama kuin torstaina.	Lepoa
5. viikko	Kävelyä, pyöräilyä, hyötyliikuntaa...	Sama kuin viime torstaina.	Kehonhuoltoa, esim. venyttelyä ja/tai kevyttä jumppaa	5min kävelyä, 3min juoksua, 2min kävelyä, 1min juoksua. Pyri tekemään kolme kierrosta. Muutoin kävele 30min täyteen.	Kävelyä, pyöräilyä, hyötyliikuntaa...	Sama kuin torstaina.	Lepoa
6. viikko	Kävelyä, pyöräilyä, hyötyliikuntaa...	Sama kuin viime torstaina.	Kehonhuoltoa, esim. venyttelyä ja/tai kevyttä jumppaa	Joka toinen min kävelyä, joka toinen juoksua puolen tunnin ajan. Aloita rauhallisesti tunnustellen.	Kävelyä, pyöräilyä, hyötyliikuntaa...	Sama kuin torstaina.	Lepoa
7. viikko	Kävelyä, pyöräilyä, hyötyliikuntaa...	Sama kuin viime torstaina.	Kehonhuoltoa, esim. venyttelyä ja/tai kevyttä jumppaa	1min kävelen, 2min juosten niin monta kierrosta kuin hyvältä tuntuu. Kävele tarvittaessa puoli 40min täyteen.	Kävelyä, pyöräilyä, hyötyliikuntaa...	Sama kuin torstaina.	Lepoa
8. viikko	Kävelyä, pyöräilyä, hyötyliikuntaa...	Sama kuin viime torstaina.	Kehonhuoltoa, esim. venyttelyä ja/tai kevyttä jumppaa	1min kävelen, 3min juosten 30min ajan. Kävele aika täyteen, jos juoksu ei suju.	Kävelyä, pyöräilyä, hyötyliikuntaa...	Sama kuin torstaina.	Lepoa
9. viikko	Kävelyä, pyöräilyä, hyötyliikuntaa...	Sama kuin viime torstaina.	Kehonhuoltoa, esim. venyttelyä ja/tai kevyttä jumppaa	1min kävelen, 4min juosten 30min ajan.	Kävelyä, pyöräilyä, hyötyliikuntaa...	Sama kuin torstaina.	Lepoa
10. viikko	Kävelyä, pyöräilyä, hyötyliikuntaa...	Sama kuin viime torstaina.	Kehonhuoltoa, esim. venyttelyä ja/tai kevyttä jumppaa	1min kävelen, 5min juosten 30min ajan.	Kävelyä, pyöräilyä, hyötyliikuntaa...	Sama kuin torstaina.	Lepoa