

Tallinna Maraton 2023

12 viikon puolimaraton ohjelma

Taso 1



Come Run With Piia

www.time-to-run.fi

TASO 1 ohjelma on tarkoitettu sinulle, jos tavoitteesi on päästä puolimaraton maaliin ilman aikatavoitetta kävellen ja/tai juosten. Ohjelma etenee niin, että ensiksi tavoitteena on juosta 5 km, jonka jälkeen tavoitellaan 10 km matkaa. Ohjelman kahden viimeisen viikon aikana sinä päätät kuinka paljon haluat juosta ja kuinka paljon haluat kävellä. Tämän ohjelma valmistaa sinut puolimaratonille ja sen avulla pääset maaliin asti.

Vauhtikävely – Vauhtikävelyssä saavutetaan maksiminopeus nostamatta molempia jalkoja maasta samaan aikaan. Yhden jalan tulee aina pysyä maassa. Jos nostat molemmat jalat maasta, laji vaihtuu juoksemiseksi – se ei ole tarkoitus. Pyri saamaan mukava rytmi päälle, heiluta käsiäsi tahdissa taivutettuina noin 45 asteen kulmaan. Kävelyysi tehon määrää käsien liike, ei jalkojen liike, joten heiluta käsiäsi sitä vauhtia kuin haluaisit jalkojesi liikkuvan.

LEPO = ei liikuntaa – Huomioi, että kehittyessäsi voit lepopäivinä harkita voimaharjoituksia ylävartalolle ja koko kehon venyttelyä palautumisen edistämiseksi.

Aktiivinen palautus – Näinä päivinä on tarkoitus tehdä ei painoasi kantavaa liikuntaa palautukseen. Jos olet kokenut pyöräilijä, voit käyttää pyöräilyä aktiiviseen palautukseen. Pyöräilyllä voi kuitenkin olla päinvastainen vaikutus juoksuun, jos kaikki ei ole kunnossa satulan korkeuden, ajoasennon, vastuksen, yms. suhteen. Aktiivisen palautuksen aikana on tarkoitus palautua, joten esim. uinti on usein parempi vaihtoehto.

Juoksu – molemmat jalat nousevat irti maasta, vauhtia ei tarvitse miettiä, tarkoituksena on viettää aikaa jaloilla ja totuttaa keho oman painon kantavaan liikuntaan. Juokset oman fiiliksen mukaan. Muista kuitenkin aloittaa rauhallisesti. **Kevyt juoksu voidaan mieltää niin sanottuna hölkkänä.** Hyvä mittari kevyeen juoksuun on puhetesti. Jos et pysty puhumaan kenellekään juostessasi, juokset liian kovaa. Hidasta siis puhumaan.

Parkrun - Ilmainen tapahtuma, jossa voi kävellä, hölkkätä tai juosta. Matka on aina 5 km ja tapahtuma järjestetään joka lauantaiaamu. Tapahtuma on ilmainen ja sinun täytyy vain rekisteröityä kerran. Suomessa on tällä hetkellä 7 parkrun -tapahtumaa ja voit osallistua mihin tahansa näistä. Tapahtumat löytyvät paikoista Helsinki, Espoo, Lahti, Vääksy, Tampere, Jyväskylä ja Oulu. Lisää tietoa ja rekisteröityminen www.parkrun.fi

Viikot 1 - 4

Ma 19.6. -- 35 min vauhtikävely

Ti 20.6. -- LEPO

Ke 21.6. -- LEPO

To 22.6. -- 30 min vauhtikävely

Pe 23.6. -- LEPO

La 24.6. -- 35 min vauhtikävely

Su 25.6. -- LEPO

Ma 26.6. -- 35 min vauhtikävely

Ti 27.6. -- LEPO

Ke 28.6. -- 30 min vauhtikävely

To 29.6. -- LEPO

Pe 30.6. -- LEPO

La 1.7. -- 10 min vauhtikävely + 5 min kevyt juoksu + 5 min kävely

Su 2.7. -- LEPO

Ma 3.7. -- 1 h vauhtikävely

Ti 4.7. -- LEPO

Ke 5.7. -- LEPO

To 6.7. -- 10 min vauhtikävely + 10 min kevyt juoksu + 5 min kävely

Pe 7.7. -- LEPO

La 8.7. -- LEPO

Su 9.7. -- 10 min vauhtikävely + 15 min kevyt juoksu + 5 min vauhtikävely

Ma 10.7. -- 30 min kävely

Ti 11.7. -- LEPO

Ke 12.7. -- 10 min vauhtikävely + 10 min kevyt juoksu + 10 min vauhtikävely

To 13.7. -- 35 min vauhtikävely

Pe 14.7. -- LEPO

La 15.7. -- LEPO

Su 16.7. -- 5 min vauhtikävely + 20 min kevyt juoksu + 5 min kävely

Viikot 5 - 8

Ma 17.7. -- LEPO

Ti 18.7. -- 5 min vauhtikävely + 25 min kevyt juoksu + 5 min vauhtikävely

Ke 19.7. -- LEPO

To 20.7. -- 5 min vauhtikävely + 25 min kevyt juoksu + 10 min vauhtikävely

Pe 21.7. -- LEPO

La 22.7. -- 5 min vauhtikävely + 25 min kevyt juoksu + 10 min vauhtikävely

Su 23.7. -- LEPO

Ma 24.7. -- 40 min vauhtikävely + 10 min kevyt juoksu

Ti 25.7. -- LEPO

Ke 26.7. -- LEPO

To 27.7. -- 20 min hölkkä

Pe 28.7. -- LEPO

La 29.7. -- 5 km juoksu **tai** Parkrun

Su 30.7. -- LEPO **tai** aktiivinen palautus

Ma 31.7. -- 1 h vauhtikävely

Ti 1.8. -- LEPO

Ke 2.8. -- 30 min kevyt juoksu

To 3.8. -- 1 h vauhtikävely

Pe 4.8. -- LEPO

La 5.8. -- 60 min kevyt juoksu

Su 6.8. -- LEPO

Ma 7.8. -- 10 min vauhtikävely + 40 min kevyt juoksu + 10 min vauhtikävely

Ti 8.8. -- 20 – 30 min kevyt juoksu

Ke 9.8. -- LEPO

To 10.8. -- 5 km kevyt juoksu

Pe 11.8. -- LEPO

La 12.8. -- 75 min kevyt juoksu

Su 13.8. -- LEPO

Viikot 9 - 12

- Ma 14.8. -- 20 min kevyt juoksu
Ti 15.8. -- 10 min vauhtikävely + 40 min kevyt juoksu + 10 min vauhtikävely
Ke 16.8. -- LEPO
To 17.8. -- 20 min kevyt juoksu
Pe 18.8. -- LEPO
La 19.8. -- 10 km fiiliksen mukaan
Su 20.8. -- LEPO
- Ma 21.8. -- 30 min vauhtikävely
Ti 22.8. -- 1 h vauhtikävely
Ke 23.8. -- LEPO
To 24.8. -- 40 min kävely/kevyt juoksu fiiliksen mukaan
Pe 25.8. -- LEPO
La 26.8. -- 2 h vauhtikävely/juoksu
Su 27.8. -- LEPO
- Ma 28.8. -- Aktiivinen palautus
Ti 29.8. -- 1 h vauhtikävely
Ke 30.8. -- LEPO
To 31.8. -- 1 h kävely/kevyt juoksu fiiliksen mukaan
Pe 1.9. -- LEPO
La 2.9. -- 40 min vauhtikävely/juoksu
Su 3.9. -- LEPO
- Ma 4.9. -- 30 min vauhtikävely/juoksu
Ti 5.9. -- 20 min vauhtikävely/juoksu
Ke 6.9. -- LEPO
To 7.9. -- 20 min kävely/juoksu
Pe 8.9. -- LEPO
La 9.9. -- **Tallinna puolimaraton**
Su 10.9. -- LEPO