

Tallinna Maraton 2023

12 viikon puolimaraton ohjelma

Taso 2



Come Run With Piia

www.time-to-run.fi

TASO 2 ohjelma on tarkoitettu sinulle, jos tavoitteesi on juosta puolimaraton matka kokonaisuudessaan. Ohjelma etenee niin, että ensiksi tavoitteena on juosta 5 km, jonka jälkeen tavoitellaan 10 km matkaa, samalla kun lisätään juoksukilometrejä. Ensimmäisten viikkojen aikana ohjelmassa on myös kävelyä. Kävelyn tarkoitus on saada kehosi sopeutumaan painoasi kantavaan harjoitteluun ja kestävämmän harjoittelua pidemmällä tähtäimellä. 8 viikon jälkeen saatat harkita tavoiteaikaa itsellesi sen sijaan, että vain suoritat juoksun.

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. Kävelysi 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. -- 10 min vauhtikävely + 15 min kevyt juoksu + 5 min vauhtikävely

Ti 20.6. -- LEPO

Ke 21.6. -- LEPO

To 22.6. -- 3 min vauhtikävely + 25 min kevyt juoksu + 2 min vauhtikävely

Pe 23.6. -- LEPO

La 24.6. -- 10 min vauhtikävely + 15 min kevyt juoksu + 5 min vauhtikävely

Su 25.6. -- LEPO

Ma 26.6. -- 3 min vauhtikävely + 25 min kevyt juoksu + 2 min vauhtikävely

Ti 27.6. -- LEPO

Ke 28.6. -- 3 min vauhtikävely + 25 min kevyt juoksu + 2 min vauhtikävely

To 29.6. -- LEPO

Pe 30.6. -- LEPO

La 1.7. -- 30 min kevyt juoksu

Su 2.7. -- Palauttava kävelylenkki

Ma 3.7. -- LEPO

Ti 4.7. -- 10 min kevyt juoksu + 5 min reippaampi tempo + 15 min kevyt juoksu

Ke 5.7. -- LEPO

To 6.7. -- 1 h kävely, josta viimeiset 5 min juoksua

Pe 7.7. -- LEPO

La 8.7. -- 40 min kevyt juoksu

Su 9.7. -- 30 min kävely

Ma 10.7. -- LEPO

Ti 11.7. -- 30 min kevyt juoksu, josta viimeiset 5 minuuttia reippaampi tempo

Ke 12.7. -- LEPO

To 13.7. -- 20 min kevyt juoksu

Pe 14.7. -- LEPO

La 15.7. -- 5 km kilpailu tai omatoiminen "kisa" tai Parkrun → LAITA YLÖS AIKA

Su 16.7. -- LEPO tai 1 h palauttava kävely

Viikot 5 - 8

Ma 17.7. -- LEPO

Ti 18.7. -- 30 min kevyt juoksu

Ke 19.7. -- 5 km - vauhti 1 min/km hitaampi kuin 5 km vauhti 15.7.

To 20.7. -- 30 min kevyt juoksu

Pe 21.7. -- LEPO

La 22.7. -- 60 min kevyt juoksu

Su 23.7. -- LEPO

Ma 24.7. -- 30-40 min kevyt juoksu

Ti 25.7. -- LEPO

Ke 26.7. -- 5 km - vauhti 1 min/km hitaampi kuin 5 km vauhti 15.7.

To 27.7. -- 30 min kevyt palauttava juoksu

Pe 28.7. -- LEPO

La 29.7. -- 75 min kevyt juoksu - yritä löytää reitti jossa 2-3 mäkeä

Su 30.7. -- LEPO

Ma 31.7. -- 30-40 min kevyt juoksu

Ti 1.8. -- 5 km - vauhti 1 min/km hitaampi kuin 5 km vauhti 15.7.

Ke 2.8. -- LEPO

To 3.8. -- 40 min juoksu, josta viimeiset 10 min reippaampi tempo

Pe 4.8. -- LEPO

La 5.8. -- 90 min kevyt juoksu

Su 6.8. -- LEPO

Ma 7.8. -- 20-30 min kevyt juoksu

Ti 8.8. -- 50 min juoksu, josta viimeiset 20 min reippaampi tempo

Ke 9.8. -- LEPO

To 10.8. -- 1 h juoksu, josta viimeiset 20 min reippaampi tempo

Pe 11.8. -- LEPO

La 12.8. -- 5 km - vauhdilla, jolla haluaisit juosta 10 km "kisan" viikon päästä

Su 13.8. -- 1 h palautus kevyttä juoksua

Viikot 9 - 12

Ma 14.8. -- LEPO

Ti 15.8. -- 30 - 40 min kevyt juoksu

Ke 16.8. -- LEPO

To 17.8. -- 20 min kevyt juoksu, josta viimeiset 5 min reippaampi tempo

Pe 18.8. -- LEPO

La 19.8. -- 10 km kilpailu tai omatoiminen "kisa" → KIRJAA AIKA MUISTIIN

Su 20.8. -- LEPO

Ma 21.8. -- 1 h kevyt juoksu

Ti 22.8. -- LEPO

Ke 23.8. -- 1 h kevyt juoksu, josta viimeiset 15 min oletetulla puolimaraton vauhdilla

To 24.8. -- 20 - 30 min kevyt juoksu

Pe 25.8. -- LEPO

La 26.8. -- 18 km pitkä juoksulenkki oman fiiliksen mukaan

Su 27.8. -- LEPO

Ma 28.8. -- Aktiivinen palautus

Ti 29.8. -- 1 h kevyt juoksu

Ke 30.8. -- LEPO

To 31.8. -- 10 km juoksu, josta viimeiset 5 km oletetulla puolimaraton vauhdilla

Pe 1.9. -- LEPO

La 2.9. -- 8 - 10 km oletetulla puolimaraton vauhdilla

Su 3.9. -- LEPO

Ma 4.9. -- 20 - 30 min kevyt juoksu

Ti 5.9. -- 30 min juoksu, josta viimeiset 15 min oletetulla puolimaraton vauhdilla

Ke 6.9. -- LEPO

To 7.9. -- 20 min kevyt juoksu, josta viimeiset 5 min oletetulla puolimaraton vauhdilla

Pe 8.9. -- LEPO

La 9.9. -- **Tallinna 21 KM**

Su 10.9. -- LEPO