

Tallinna Maraton 2023

# 12 viikon puolimaraton ohjelma

## Taso 3



Come Run With Piia

[www.time-to-run.fi](http://www.time-to-run.fi)

TASO 3 ohjelma on sinulle, jos tavoittelet 1 h 45 min - 2 h puolimaraton aikaa. Lyhyemmän aikavälin tavoitteena meillä on sinulle kuitenkin 10 km, jonka perusteella voimme nähdä miten etenet tavoitteessasi. Jaa harjoittelu mielessäsi 6 viikon sykleihin. Ensimmäisen syklin loppuun mennessä sinun pitäisi huomata selvää edistystä.

**Kevyt juoksu** – Ensimmäisen 3 viikon aikana tavoitteemme on saada sinut juoksemaan ilman vammoja. Suurin osa harjoituksista näiden viikkojen aikana on kevyttä juoksua. Kokemuksemme perusteella suurimman osan tulisi tehdä kevyet juoksut sellaisella vauhdilla, jossa **syke pysyy alle 140 lyöntiä minuutissa**. Pyri pitämään syke alle tuon 140, vaikka se olisi aluksi vaikeaa. Jos kahden viikon jälkeenkään syke ei kevyellä lenkillä pysy alle 140, niin voit olla meihin yhteydessä ja mietitään yhdessä miten toimitaan.

**Tempojuoksu** – Tempojuoksu nostaa sykkeen mukavuusalueen ulkopuolelle ja hengitystiheys nousee niin, että olet selvästi hengästynyt. Tempojuoksu aloitetaan mukavuusalueella ja vauhtia lisätään asteittain juoksun edetessä. Onnistunut tempojuoksu on sellainen, että vauhti kiihtyy vielä loppuakin kohden, eikä juoksun aikana tule täyttää "hyytymistä". Yleisenä sääntönä voisi sanoa, että tempojuoksu juostaan 150 - 160 sykkeen välillä, 160 ollen jo sieltä maksimi päästä.

**LEPO** = ei liikuntaa – Huomioi, että kehityksessäsi 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.

**Parkrun** - Ilmainen, yhteisöllinen tapahtuma, jossa voi kävellä, hölkätä 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 tapahtumaan. Tapahtumat löytyvät paikoista Helsinki, Espoo, Lahti, Vääksy, Tampere, Jyväskylä ja Oulu. Lisää tietoa ja rekisteröityminen [www.parkrun.fi](http://www.parkrun.fi)

## Viikot 1 - 4

Ma 19.6. -- 30-40 min kevyt juoksu

Ti 20.6. -- 30 min kevyt juoksu

Ke 21.6. -- LEPO

To 22.6. -- 30-40 min kevyt juoksu

Pe 23.6. -- LEPO

La 24.6. -- 40 min kevyt juoksu, josta viimeiset 10 min reippaampi tempo

Su 25.6. -- LEPO

Ma 26.6. -- 20-30 min kevyt juoksu

Ti 27.6. -- 40 min kevyt juoksu, josta viimeiset 10 min reippaampi tempo

Ke 28.6. -- LEPO

To 29.6.. -- 5 km tempojuoksu

Pe 30.6. -- LEPO

La 1.7. -- 50 min kevyt juoksu

Su 2.7. -- Aktiivinen palautus

Ma 3.7. -- 20-30 min kevyt juoksu

Ti 4.7. -- 40 min kevyt juoksu, josta viimeiset 15 min reippaampi tempo

Ke 5.7. -- LEPO

To 6.7. -- 20 min kevyt juoksu

Pe 7.7. -- LEPO

La 8.7. -- 5 km tempojuoksu **tai** Parkrun

Su 9.7. -- 20-30 min kevyt juoksu

Ma 10.7. -- LEPO

Ti 11.7. -- 40 min kevyt juoksu

Ke 12.7. -- LEPO

To 13.7. -- 30-40 min kevyt juoksu

Pe 14.7.. -- LEPO

La 15.7. -- 1 h kevyt juoksu

Su 16.7. -- Aktiivinen palautus

## Viikot 5 - 8

Ma 17.7. -- 20–30 min kevyt juoksu

Ti 18.7. -- LEPO

Ke 19.7. -- 40 min reippaampi tempo

To 20.7. -- 20–30 min kevyt palauttelu lenkki

Pe 21.7. -- LEPO

La 22.7. -- 75 min kevyt juoksu

Su 23.7. -- Aktiivinen palautus

Ma 24.7. -- LEPO

Ti 25.7. -- 40 min kevyt juoksu, josta viimeiset 10 min reippaampi tempo

Ke 26.7. -- LEPO

To 27.7. -- 20 min kevyt juoksu, josta viimeiset 5 min reippaampi tempo

Pe 28.7. -- LEPO

La 29.7. -- 10 km kilpailu tai omatoiminen "kisa" → KIRJOITA/OTA AIKA TALTEEN

Su 30.7. -- LEPO tai aktiivinen palautus

Ma 31.7. -- 30 min kevyt juoksu

Ti 1.8. -- LEPO

Ke 2.8. -- **4 x 8 min oletetulla puolimaraton vauhdilla**, välissä 2 minuutin lepo tai 2 min hölkkä/kävely palautus

To 3.8. -- 40 min kevyt palauttelu lenkki

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. -- LEPO

Ke 9.8. -- **6 x 4 min samalla vauhdilla kuin 10 km kisassa (29.7.)**, välissä 2 minuutin hölkkä/kävely palautus

To 10.8. -- 30 - 40 min kevyt juoksu

Pe 11.8. -- LEPO

La 12.8. -- 5 km - *vauhti sama kuin 10 km kisassa (29.7.)*

Su 13.8. -- 30 min kevyt juoksu

## Viikot 9 - 12

Ma 14.8. -- LEPO

Ti 15.8. -- **3 x 5 min samalla vauhdilla kuin 10 km kisassa (29.7.), välissä 3 min**  
hölkkä/kävely palautus

Ke 16.8. -- 20-30 min kevyt juoksu

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" → KIRJOITA AIKA TALTEEN

Su 20.8. -- Aktiivinen palautus

Ma 21.8. -- LEPO

Ti 22.8. -- 1 h kevyt juoksu

Ke 23.8. -- LEPO

To 24.8. -- 50 min kevyt juoksu, josta viimeiset 15 min *puolimaraton vauhtia*

Pe 25.8. -- LEPO

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

Su 27.8. -- Aktiivinen palautus

Ma 28.8. -- 20-30 min kevyt juoksu

Ti 29.8. -- 40 min kevyt juoksu

Ke 30.8. -- LEPO

To 31.8. -- 8 - 10 km juoksu *oletetulla puolimaraton vauhdilla*

Pe 1.9. -- LEPO

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

Su 3.9. -- LEPO

Ma 4.9. -- 20 - 30 min kevyt juoksu

Ti 5.9. -- 30 min kevyt juoksu, josta viimeiset 10 min *oletetulla puolimaraton vauhdilla*

Ke 6.9. -- LEPO

To 7.9. -- 30 min kevyt juoksu

Pe 8.9. -- LEPO

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

Su 10.9. -- LEPO