

Tallinna Maraton 2023

12 viikon puolimaraton ohjelma

Taso 4



Come Run With Piia

www.time-to-run.fi

TASO 4 on ohjelma kokeneille juoksijoille, jotka tavoittelevat tiettyä aikaa puolimaratonilla. Tämä ohjelman pohjana on Time-to-Run 10 km harjoitusohjelmat, jotka perustuvat 3 viikon sykleihin. 10 km ohjelma on riittävä myös puolimaratonille, kun siihen sisällyttää pidemmät lenkit. Ensimmäiset 3 viikkoa koostuvat Time-to-Run ohjelman “voimistavasta kaudesta”, jonka jälkeen uskomme sinun pääsevän hyvään harjoitusrytmiin kohti Tallinnan puolimaratonia.

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 täyttä “hyytymistä”. Yleisenä sääntönä voisi sanoa, että tempojuoksu juostaan 150 – 160 sykkeen välillä, 160 ollen jo sieltä maksimi päästä.

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.

4 km testijuoksu – Etsi 400 m juoksurata ja juokse testijuoksu (10 kierrosta sisärataa). Jos lähelläsi ei ole urheilukenttää, niin etsi mahdollisimman tasainen 4 km reitti. Ota aika. Testijuoksu määrittää tulevien harjoitusten vauhdin. Täältä löydät vinkit aikojen ja vauhtien laskuun: <https://www.time-to-run.com/suomi/harjoittelu/10km/10-km-harjoitteluvinkit.htm>

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

Viikot 1 - 4

Ma 19.6. -- 30-40 min kevyt juoksu

Ti 20.6. -- 30-40 min kevyt juoksu

Ke 21.6. -- LEPO

To 22.6. -- 30-40 min kevyt juoksu

Pe 23.6. -- LEPO

La 24.6. -- 40 - 50 min kumpuilevaa maastoa (jos mahdollista)

Su 25.6. -- 1 h kevyt juoksu

Ma 26.6. -- LEPO

Ti 27.6. -- 1 h kevyt juoksu

Ke 28.6. -- 40 min kevyt juoksu

To 29.6. -- 1 h juoksu, josta viimeiset 15 min reippaampi tempo

Pe 30.6. -- LEPO

La 1.7. -- 40 - 50 min kumpuilevaa maastoa (urakoi mäet)

Su 2.7. -- 75 min kevyt juoksu

Ma 3.7. -- LEPO

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

Ke 5.7. -- 20-30 min kevyt juoksu

To 6.7. -- **5 x 8 min** reippaammalla temmolla, välissä 2 minuutin lepo tai 2 min hölkkä/kävely palautus

Pe 7.7. -- LEPO

La 8.7. -- 75 min juoksu fiiliksen mukaan

Su 9.7. -- LEPO

Ma 10.7. -- 20 - 30 min juoksu

Ti 11.7. -- 4 km testijuoksu --> laske torstain ja tiistain treenivauhdit tämän perusteella (kts. ohjeet yllä)

Ke 12.7. -- LEPO

To 13.7. -- **4 - 5 x 2000 m**, välissä 90 sek lepo

Pe 14.7. -- LEPO

La 15.7. -- 75 min kevyt juoksu

Su 16.7. -- LEPO

Viikot 5 - 8

Ma 17.7. -- 30 min kevyt juoksu

Ti 18.7. -- **6 x 1000 m**, välissä 60 sek lepo

Ke 19.7. -- 30 min kevyt juoksu

To 20.7. -- 40 min kevyt juoksu

Pe 21.7. -- LEPO

La 22.7. -- 5 km tempojuoksu

Su 23.7. -- 1 h kevyt palauttelu juoksu

Ma 24.7. -- LEPO

Ti 25.7. -- **3 x 5 min** oletetulla 10 km kisavauhdilla, välissä 2 min kevyttä juoksua

Ke 26.7. -- 30 min kevyt juoksu

To 27.7. -- lämmittely + 6 x 1 min nopea / 1 min hidas (vuorotellen, yhteensä 12 min)

Pe 28.7. -- LEPO

La 29.7. -- 10 km kilpailu tai omatoiminen "kisa" → Määrittää tulevan treenivauhdin

Su 30.7. -- Aktiivinen palautus

Ma 31.7. -- 20 - 30 min kevyt juoksu

Ti 1.8. -- 1 h kumpuilevaa maastoa (jos mahdollista)

Ke 2.8. -- LEPO

To 3.8. -- **4 - 5 x 2000 m samalla vauhdilla kuin 10 km 29.7.**, välissä 90 sek lepo

Pe 4.8. -- LEPO

La 5.8. -- 90 min kevyt juoksu

Su 6.8. -- Aktiivinen palautus

Ma 7.8. -- 20-30 min kevyt juoksu

Ti 8.8. -- **6 x 1000 m** vauhti 10 sek nopeammin kuin 2000 m vedoissa torstaina, välissä 60 sek lepo

Ke 9.8. -- 30 - 40 min kevyt juoksu

To 10.8. -- 1 h, josta viimeiset 15 min reippaampi tempo

Pe 11.8. -- LEPO

La 12.8. -- 5 km - *oletetulla 10 km kisavauhdilla*

Su 13.8. -- 1 h kevyt palauttava juoksu

Viikot 9 - 12

Ma 14.8. -- Aktiivinen palautus

Ti 15.8. -- 3 x 5 min *oletetulla 10 km kisavauhdilla*, välissä 3 min kevyt juoksu

Ke 16.8. -- 30 min kevyt juoksu

To 17.8. -- lämmittely + 6 x 1 min nopea / 1 min hidas (vuorotellen, yhteensä 12 min)

Pe 18.8. -- LEPO

La 19.8. -- 10 km kilpailu tai omatoiminen "kisa" → OTA YLÖS AIKA

Su 20.8. -- Aktiivinen palautus

Ma 21.8. -- 20 - 30 min kevyt juoksu

Ti 22.8. -- 60 - 70 min kumpuilevaa maastoa (jos mahdollista)

Ke 23.8. -- Aktiivinen palautus

To 24.8. -- **4 - 5 x 2000 m samalla vauhdilla kuin 10 km 19.8.**, välissä 90 sek lepo

Pe 25.8. -- LEPO

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

Su 27.8. -- LEPO tai aktiivinen palautus

Ma 28.8. -- 20 - 30 min kevyt juoksu

Ti 29.8. -- **6 x 1000 m vauhti 10 sek nopeammin kuin 2000 m vedoissa torstaina**, välissä 60 sek lepo

Ke 30.8. -- 20 - 30 min kevyt juoksu

To 31.8. -- enintään 1 h juoksu fiiliksen mukaan

Pe 1.9. -- LEPO

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

Su 3.9. -- enintään 1 h juoksu fiiliksen mukaan

Ma 4.9. -- **3 x 5 min 10 km kisavauhdilla**

Ti 5.9. -- LEPO

Ke 6.9. -- 30 min juoksu, josta viimeiset 15 min *puolimaraton vauhdilla*

To 7.9. -- lämmittely + 6 x 1 min nopea / 1 min hidas - nopea puolimaraton vauhdilla

Pe 8.9. -- LEPO

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

Su 10.9. -- LEPO