

Tuusulanjärven Maraton
27.4.2024



12 viikon puolimaratonohjelma



Taso 1

Come Run With Piia

www.time-to-run.fi/crwp

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.

Reipas kävely – Reippaassa kävelyssä 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/tai 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 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

Vk 1-4	Päivä	Harjoitus	Oma merkintä
Ma	5.2.	35 minuutin reipas kävely	
Ti	6.2.	LEPO	
Ke	7.2.	LEPO	
To	8.2.	30 minuutin reipas kävely	
Pe	9.2.	LEPO	
La	10.2.	35 minuutin reipas kävely	
Su	11.2.	LEPO	
Ma	12.2.	35 minuutin reipas kävely	
Ti	13.2.	LEPO	
Ke	14.2.	30 minuutin reipas kävely	
To	15.2.	LEPO	
Pe	16.2.	LEPO	
La	17.2.	10 min reipas kävely + 5 min kevyt juoksu + 5 min kävely	
Su	18.2.	LEPO	
Ma	19.2.	60 minuutin reipas kävely	
Ti	20.2.	LEPO	
Ke	21.2.	LEPO	
To	22.2.	10 min reipas kävely + 10 min kevyt juoksu + 5 min kävely	
Pe	23.2.	LEPO	
La	24.2.	LEPO	
Su	25.2.	10 min reipas kävely + 15 min kevyt juoksu + 5 min kävely	
Ma	26.2.	30 minuutin reipas kävely	
Ti	27.2.	LEPO	
Ke	28.2.	10 min reipas kävely + 10 min kevyt juoksu + 10 min kävely	
To	29.2.	35 minuutin reipas kävely	
Pe	1.3.	LEPO	
La	2.3.	LEPO	
Su	3.3.	5 min reipas kävely + 20 min kevyt juoksu + 5 min kävely	

Vk 5-8	Päivä	Harjoitus	Oma merkintä
Ma	4.3.	LEPO	
Ti	5.3.	5 min reipas kävely + 25 min kevyt juoksu + 5 min kävely	
Ke	6.3.	LEPO	
To	7.3.	5 min reipas kävely + 25 min kevyt juoksu + 10 min kävely	
Pe	8.3.	LEPO	
La	9.3.	5 min reipas kävely + 25 min kevyt juoksu + 10 min kävely	
Su	10.3.	LEPO	
Ma	11.3.	40 min reipas kävely + 10 min kevyt juoksu	
Ti	12.3.	LEPO	
Ke	13.3.	LEPO	
To	14.3.	20 minuutin kevyt juoksu	
Pe	15.3.	LEPO	
La	16.3.	5 km juoksu tai Parkrun	
Su	17.3.	LEPO tai aktiivinen palautus	
Ma	18.3.	60 minuutin reipas kävely	
Ti	19.3.	LEPO	
Ke	20.3.	30 minuutin kevyt juoksu	
To	21.3.	60 minuutin reipas kävely	
Pe	22.3.	LEPO	
La	23.3.	60 minuutin kevyt juoksu	
Su	24.3.	LEPO	
Ma	25.3.	10 min reipas kävely + 40 min kevyt juoksu + 10 min kävely	
Ti	26.3.	20-30 minuutin kevyt juoksu	
Ke	27.3.	LEPO	
To	28.3.	5 km kevyt juoksu	
Pe	29.3.	LEPO	
La	30.3.	75 minuutin kevyt juoksu	
Su	31.3.	LEPO	

Vk 9-12	Päivä	Harjoitus	Oma merkintä
Ma	1.4.	20 minuutin kevyt juoksu	
Ti	2.4.	10 min reipas kävely + 40 min kevyt juoksu + 10 min kävely	
Ke	3.4.	LEPO	
To	4.4.	20 minuutin kevyt juoksu	
Pe	5.4.	LEPO	
La	6.4.	10 km fiiliksen mukaan	
Su	7.4.	LEPO	
Ma	8.4.	30 minuutin reipas kävely	
Ti	9.4.	60 minuutin reipas kävely	
Ke	10.4.	LEPO	
To	11.4.	40 minuutin kävely/juoksu fiiliksen mukaan	
Pe	12.4.	LEPO	
La	13.4.	2 tunnin kävely/juoksu	
Su	14.4.	LEPO	
Ma	15.4.	Aktiivinen palautus	
Ti	16.4.	60 minuutin reipas kävely	
Ke	17.4.	LEPO	
To	18.4.	60 minuutin kävely/juoksu fiiliksen mukaan	
Pe	19.4.	LEPO	
La	20.4.	40 minuutin kävely/juoksu	
Su	21.4.	LEPO	
Ma	22.4.	30 minuutin kävely/juoksu	
Ti	23.4.	20 minuutin kävely/juoksu	
Ke	24.4.	LEPO	
To	25.4.	20 minuutin kävely/juoksu	
Pe	26.4.	LEPO	
La	27.4.	Tuusulanjärven 21 km	
Su	28.4.	LEPO	