

Tuusulanjärven Maraton  
27.4.2024



# 12 viikon puolimaratonohjelma



## Taso 2

Come Run With Piia

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

TASO 2 ohjelma on tarkoitettu sinulle, jos tavoitteesi on juosta puolimaraton kokonaisuudessaan. Ohjelma etenee niin, että ensiksi tavoitteena on juosta 5 km, jonka jälkeen tavoitellaan 10 km matkaa, samalla lisäten kilometrejä. 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.

**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](http://www.parkrun.fi)

Vk 1-4	Päivä	Harjoitus	Oma merkintä
Ma	5.2.	10 min reipas kävely + 15 min kevyt juoksu + 5 min kävely	
Ti	6.2.	LEPO	
Ke	7.2.	LEPO	
To	8.2.	3 min reipas kävely + 25 min kevyt juoksu + 2 min kävely	
Pe	9.2.	LEPO	
La	10.2.	10 min reipas kävely + 15 min kevyt juoksu + 5 min kävely	
Su	11.2.	LEPO	
Ma	12.2.	3 min reipas kävely + 25 min kevyt juoksu + 2 min kävely	
Ti	13.2.	LEPO	
Ke	14.2.	3 min reipas kävely + 25 min kevyt juoksu + 2 min kävely	
To	15.2.	LEPO	
Pe	16.2.	LEPO	
La	17.2.	30 minuutin kevyt juoksu	
Su	18.2.	Palauttava kävelylenkki	
Ma	19.2.	LEPO	
Ti	20.2.	10 min kevyt juoksu + 5 min reippaampi tempo + 15 min hölkkä	
Ke	21.2.	LEPO	
To	22.2.	60 minuutin reipas kävely, josta viimeiset 5 min juoksua	
Pe	23.2.	LEPO	
La	24.2.	40 minuutin kevyt juoksu	
Su	25.2.	30 minuutin reipas kävely	
Ma	26.2.	LEPO	
Ti	27.2.	30 min kevyt juoksu, josta viimeiset 5 min reippaampi tempo	
Ke	28.2.	LEPO	
To	29.2.	20 minuutin kevyt juoksu	
Pe	1.3.	LEPO	
La	2.3.	5 km kisa/omatoiminen testi/Parkrun --> KIRJOITA AIKA YLÖS	
Su	3.3.	LEPO <b>tai</b> 60 minuutin palauttava kävely	

Vk 5-8	Päivä	Harjoitus	Oma merkintä
Ma	4.3.	LEPO	
Ti	5.3.	30 minuutin kevyt juoksu	
Ke	6.3.	5 km – vauhti 1 min/km hitaampi kuin 5 km vauhti 2.3.	
To	7.3.	30 minuutin kevyt juoksu	
Pe	8.3.	LEPO	
La	9.3.	60 minuutin kevyt juoksu	
Su	10.3.	LEPO	
Ma	11.3.	30-40 minuutin kevyt juoksu	
Ti	12.3.	LEPO	
Ke	13.3.	5 km – vauhti 1 min/km hitaampi kuin 5 km vauhti 2.3.	
To	14.3.	30 minuutin kevyt palauttava juoksu	
Pe	15.3.	LEPO	
La	16.3.	75 minuutin kevyt juoksu – yritä löytää reitti, jossa 2-3 mäkeä	
Su	17.3.	LEPO	
Ma	18.3.	30-40 minuutin kevyt juoksu	
Ti	19.3.	5 km – vauhti 1 min/km hitaampi kuin 5 km vauhti 2.3.	
Ke	20.3.	LEPO	
To	21.3.	40 min kevyt juoksu, josta viimeiset 10 min reippaampi tempo	
Pe	22.3.	LEPO	
La	23.3.	90 minuutin kevyt juoksu	
Su	24.3.	LEPO	
Ma	25.3.	20-30 minuutin kevyt juoksu	
Ti	26.3.	50 min kevyt juoksu, josta viimeiset 20 min reippaampi tempo	
Ke	27.3.	LEPO	
To	28.3.	60 min kevyt juoksu, josta viimeiset 20 min reippaampi tempo	
Pe	29.3.	LEPO	
La	30.3.	5 km – vauhdilla, jolla haluat juosta 10 km "kisan" viikon päästä	
Su	31.3.	60 minuutin kevyt palauttava juoksu	

Vk 9-12	Päivä	Harjoitus	Oma merkintä
Ma	1.4.	LEPO	
Ti	2.4.	30-40 minuutin kevyt juoksu	
Ke	3.4.	LEPO	
To	4.4.	20 min kevyt juoksu, josta viimeiset 5 min reippaampi tempo	
Pe	5.4.	LEPO	
La	6.4.	10 km kisa/omatoiminen testi --> KIRJOITA AIKA YLÖS	
Su	7.4.	LEPO	
Ma	8.4.	60 minuutin kevyt juoksu	
Ti	9.4.	LEPO	
Ke	10.4.	1 h kevyt juoksu, josta viimeiset 15 min puolimaratonvauhdilla	
To	11.4.	20-30 minuutin kevyt juoksu	
Pe	12.4.	LEPO	
La	13.4.	18 km juoksu oman fiiliksen mukaan	
Su	14.4.	LEPO	
Ma	15.4.	Aktiivinen palautus	
Ti	16.4.	60 minuutin kevyt juoksu	
Ke	17.4.	LEPO	
To	18.4.	1 h kevyt juoksu, josta viimeiset 5 km puolimaratonvauhdilla	
Pe	19.4.	LEPO	
La	20.4.	8-10 km oletetulla puolimaratonvauhdilla	
Su	21.4.	LEPO	
Ma	22.4.	20-30 minuutin kevyt juoksu	
Ti	23.4.	30 min juoksu, josta viimeiset 15 min puolimaratonvauhdilla	
Ke	24.4.	LEPO	
To	25.4.	20 min juoksu, josta viimeiset 5 min puolimaratonvauhdilla	
Pe	26.4.	LEPO	
La	27.4.	<b>Tuusulanjärven 21 km</b>	
Su	28.4.	LEPO	