

Tallinna Maraton
2025



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.

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. Kävelyysi 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 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

Päivä	Nro	Harjoitus Viikot 1 – 4
Ma	1	35 minuutin vauhtikävely
Ti	2	LEPO
Ke	3	LEPO
To	4	30 minuutin vauhtikävely
Pe	5	LEPO
La	6	35 minuutin vauhtikävely
Su	7	LEPO
Ma	8	35 minuutin vauhtikävely
Ti	9	LEPO
Ke	10	30 minuutin vauhtikävely
To	11	LEPO
Pe	12	LEPO
La	13	10 min vauhtikävely + 5 min kevyt juoksu + 5 min vauhtikävely
Su	14	LEPO
Ma	15	60 minuutin vauhtikävely
Ti	16	LEPO
Ke	17	LEPO
To	18	10 min vauhtikävely + 10 min kevyt juoksu + 5 min vauhtikävely
Pe	19	LEPO
La	20	LEPO
Su	21	10 min vauhtikävely + 15 min kevyt juoksu + 5 min vauhtikävely
Ma	22	30 minuutin vauhtikävely
Ti	23	LEPO
Ke	24	10 min vauhtikävely + 10 min kevyt juoksu + 10 min vauhtikävely
To	25	35 minuutin vauhtikävely
Pe	26	LEPO
La	27	LEPO
Su	28	5 min vauhtikävely + 20 min kevyt juoksu + 5 min vauhtikävely

Päivä	Nro	Harjoitus Viikot 5 – 8
Ma	29	LEPO
Ti	30	5 min vauhtikävely + 25 min kevyt juoksu + 5 min vauhtikävely
Ke	31	LEPO
To	32	5 min vauhtikävely + 25 min kevyt juoksu + 10 min vauhtikävely
Pe	33	LEPO
La	34	5 min vauhtikävely + 25 min kevyt juoksu + 10 min vauhtikävely
Su	35	LEPO
Ma	36	40 min vauhtikävely + 10 min kevyt juoksu
Ti	37	LEPO
Ke	38	LEPO
To	39	20 minuutin kevyt juoksu
Pe	40	LEPO
La	41	5 km juoksu tai Parkrun
Su	42	LEPO tai aktiivinen palautus
Ma	43	60 minuutin vauhtikävely
Ti	44	LEPO
Ke	45	30 minuutin kevyt juoksu
To	46	60 minuutin vauhtikävely
Pe	47	LEPO
La	48	60 minuutin kevyt juoksu
Su	49	LEPO
Ma	50	10 min vauhtikävely + 40 min kevyt juoksu + 10 min vauhtikävely
Ti	51	20–30 minuutin kevyt juoksu
Ke	52	LEPO
To	53	5 km kevyt juoksu
Pe	54	LEPO
La	55	75 minuutin kevyt juoksu
Su	56	LEPO

Päivä	Nro	Harjoitus viikot 9 – 12
Ma	57	20 minuutin kevyt juoksu
Ti	58	10 min vauhtikävely + 40 min kevyt juoksu + 10 min vauhtikävely
Ke	59	LEPO
To	60	20 minuutin kevyt juoksu
Pe	61	LEPO
La	62	10 km fiiliksen mukaan
Su	63	LEPO
Ma	64	30 minuutin vauhtikävely
Ti	65	60 minuutin vauhtikävely
Ke	66	LEPO
To	67	40 minuutin kävely/juoksu fiiliksen mukaan
Pe	68	LEPO
La	69	2 tunnin kävely/juoksu
Su	70	LEPO
Ma	71	Aktiivinen palautus
Ti	72	60 minuutin vauhtikävely
Ke	73	LEPO
To	74	60 minuutin kävely/juoksu fiiliksen mukaan
Pe	75	LEPO
La	76	40 minuutin kävely/juoksu
Su	77	LEPO
Ma	78	30 minuutin kävely/juoksu
Ti	79	20 minuutin kävely/juoksu
Ke	80	LEPO
To	81	20 minuutin kävely/juoksu
Pe	82	LEPO
La	83	Tallinna 21 km
Su	84	LEPO