

Tallinna Maraton
2025



12 viikon puolimaratonohjelma



Taso 2

Come Run With Piia

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 kestäämään harjoittelua pidemmällä tähtäimellä. 8 viikon jälkeen saatat harkita tavoiteaikaa itsellesi sen sijaan, että vain suoritat juoksun.

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. 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 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	10 min vauhtikävely + 15 min kevyt juoksu + 5 min vauhtikävely
Ti	2	LEPO
Ke	3	LEPO
To	4	3 min vauhtikävely + 25 min kevyt juoksu + 2 min vauhtikävely
Pe	5	LEPO
La	6	10 min vauhtikävely + 15 min kevyt juoksu + 5 min vauhtikävely
Su	7	LEPO
Ma	8	3 min vauhtikävely + 25 min kevyt juoksu + 2 min vauhtikävely
Ti	9	LEPO
Ke	10	3 min vauhtikävely + 25 min kevyt juoksu + 2 min vauhtikävely
To	11	LEPO
Pe	12	LEPO
La	13	30 minuutin kevyt juoksu
Su	14	Palauttava kävelylenkki
Ma	15	LEPO
Ti	16	10 min kevyt juoksu + 5 min reippaampi tempo + 15 min hölkkä
Ke	17	LEPO
To	18	60 minuutin vauhtikävely, josta viimeiset 5 min juoksua
Pe	19	LEPO
La	20	40 minuutin kevyt juoksu
Su	21	30 minuutin vauhtikävely
Ma	22	LEPO
Ti	23	30 min kevyt juoksu, josta viimeiset 5 min reippaampi tempo
Ke	24	LEPO
To	25	20 minuutin kevyt juoksu
Pe	26	LEPO
La	27	5 km kisa/omatoiminen testi/Parkrun --> KIRJOITA AIKA YLÖS
Su	28	LEPO tai 60 minuutin palauttava kävely

Päivä	Nro	Harjoitus Viikot 5 – 8
Ma	29	LEPO
Ti	30	30 minuutin kevyt juoksu
Ke	31	5 km – vauhti 1 min/km hitaampi kuin 5 km vauhti harjoituspäivä 27
To	32	30 minuutin kevyt juoksu
Pe	33	LEPO
La	34	60 minuutin kevyt juoksu
Su	35	LEPO
Ma	36	30–40 minuutin kevyt juoksu
Ti	37	LEPO
Ke	38	5 km – vauhti 1 min/km hitaampi kuin 5 km vauhti harjoituspäivä 27
To	39	30 minuutin kevyt palauttava juoksu
Pe	40	LEPO
La	41	75 minuutin kevyt juoksu – yritä löytää reitti, jossa 2–3 mäkeä
Su	42	LEPO
Ma	43	30–40 minuutin kevyt juoksu
Ti	44	5 km – vauhti 1 min/km hitaampi kuin 5 km vauhti harjoituspäivä 27
Ke	45	LEPO
To	46	40 min kevyt juoksu, josta viimeiset 10 min reippaampi tempo
Pe	47	LEPO
La	48	90 minuutin kevyt juoksu
Su	49	LEPO
Ma	50	20–30 minuutin kevyt juoksu
Ti	51	50 min kevyt juoksu, josta viimeiset 20 min reippaampi tempo
Ke	52	LEPO
To	53	60 min kevyt juoksu, josta viimeiset 20 min reippaampi tempo
Pe	54	LEPO
La	55	5 km – vauhdilla, jolla haluat juosta 10 km ”kisan” viikon päästä
Su	56	60 minuutin kevyt palauttava juoksu

Päivä	Nro	Harjoitus Viikot 9 - 12
Ma	57	LEPO
Ti	58	30–40 minuutin kevyt juoksu
Ke	59	LEPO
To	60	20 min kevyt juoksu, josta viimeiset 5 min reippaampi tempo
Pe	61	LEPO
La	62	10 km kisa/omatoiminen testi --> KIRJOITA AIKA YLÖS
Su	63	LEPO
Ma	64	60 minuutin kevyt juoksu
Ti	65	LEPO
Ke	66	1 h kevyt juoksu, josta viimeiset 15 min puolimaratonvauhdilla
To	67	20–30 minuutin kevyt juoksu
Pe	68	LEPO
La	69	18 km juoksu oman fiiliksen mukaan
Su	70	LEPO
Ma	71	Aktiivinen palautus
Ti	72	60 minuutin kevyt juoksu
Ke	73	LEPO
To	74	1 h kevyt juoksu, josta viimeiset 5 km puolimaratonvauhdilla
Pe	75	LEPO
La	76	8–10 km oletetulla puolimaratonvauhdilla
Su	77	LEPO
Ma	78	20–30 minuutin kevyt juoksu
Ti	79	30 min juoksu, josta viimeiset 15 min puolimaratonvauhdilla
Ke	80	LEPO
To	81	20 min juoksu, josta viimeiset 5 min puolimaratonvauhdilla
Pe	82	LEPO
La	83	Tallinna 21 km
Su	84	LEPO