

Tallinna Maraton
2025



12 viikon puolimaratonohjelma



Taso 3

Come Run With Piia

www.time-to-run.fi/crwp

TASO 3 ohjelma on sinulle, jos olet harrastanut juoksua ja tavoitteet 1 h 45 min - 2 h puolimaraton aikaa. Ohjelmassa juostaan 4-5 päivänä viikossa. Lyhyemmän aikavälin tavoitteena meillä on sinulle kuitenkin 10 km, jonka perusteella voimme nähdä miten etenet tavoitteessasi. Jaa harjoittelu mielessäsi kahteen 6 viikon sykliin. Ensimmäisen syklin loppuun mennessä sinun pitäisi huomata selvää edistystä.

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 jälkeenkin syke ei kevyellä lenkillä pysy alle 140, niin voit olla meihin yhteydessä ja mietitään yhdessä miten toimitaan (sähköposti: piia@time-to-run.fi)

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.

Parkrun – Ilmainen, yhteisöllinen tapahtuma, jossa voi kävellä, hölkätä tai juosta. Matka on aina 5 km ja tapahtuma järjestetään joka lauantaiamu. 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

Päivä	Nro	Harjoitus Viikot 1 – 4
Ma	1	30–40 minuutin kevyt juoksu
Ti	2	30 minuutin kevyt juoksu
Ke	3	LEPO
To	4	30–40 minuutin kevyt juoksu
Pe	5	LEPO
La	6	40 min kevyt juoksu, josta viimeiset 10 min reippaampi tempo
Su	7	LEPO
Ma	8	20–30 minuutin kevyt juoksu
Ti	9	40 min kevyt juoksu, josta viimeiset 10 min reippaampi tempo
Ke	10	LEPO
To	11	5 km tempojuoksu
Pe	12	LEPO
La	13	50 minuutin kevyt juoksu
Su	14	Aktiivinen palautus
Ma	15	20–30 minuutin kevyt juoksu
Ti	16	40 min kevyt juoksu, josta viimeiset 15 min reippaampi tempo
Ke	17	LEPO
To	18	20 minuutin kevyt juoksu
Pe	19	LEPO
La	20	5 km tempojuoksu tai parkrun
Su	21	20–30 minuutin kevyt juoksu
Ma	22	LEPO
Ti	23	40 minuutin kevyt juoksu
Ke	24	LEPO
To	25	30–40 minuutin kevyt juoksu
Pe	26	LEPO
La	27	1 h kevyt juoksu
Su	28	Aktiivinen palautus

Päivä	Nro	Harjoitus Viikot 5 - 8
Ma	29	20-30 minuutin kevyt juoksu
Ti	30	LEPO
Ke	31	40 minuutin tempojuoksu
To	32	20-30 minuutin kevyt palauttelu lenkki
Pe	33	LEPO
La	34	75 minuutin kevyt juoksu
Su	35	Aktiivinen palautus
Ma	36	LEPO
Ti	37	40 min kevyt juoksu, josta viimeiset 10 min reippaampi tempo
Ke	38	LEPO
To	39	20 min kevyt juoksu, josta viimeiset 5 min reippaampi tempo
Pe	40	LEPO
La	41	10 km kisa tai omatoiminen testi --> KIRJOITA AIKA YLÖS
Su	42	LEPO tai aktiivinen palautus
Ma	43	30 minuutin kevyt juoksu
Ti	44	LEPO
Ke	45	4 x 8 min oletetulla puolimaraton vauhdilla - välissä 2 min hölkkä/kävely palautus
To	46	30 min kevyt palauttelu lenkki
Pe	47	LEPO
La	48	90 minuutin kevyt juoksu
Su	49	LEPO
Ma	50	20-30 minuutin kevyt juoksu
Ti	51	LEPO
Ke	52	6 x 4 min 10 km vauhdilla (harjoituspäivä 41) - välissä 2 min hölkkä/kävely palautus
To	53	30-40 minuutin kevyt juoksu
Pe	54	LEPO
La	55	5 km juoksu - samalla vauhdilla jolla juoksit 10 km (harjoituspäivä 41)
Su	56	30 minuutin kevyt juoksu

Päivä	Nro	Harjoitus viikot 9 – 12
Ma	57	LEPO
Ti	58	3 x 5 min 10 km vauhdilla (harjoituspäivä 41) – välissä 3 min hölkkä/kävely palautus
Ke	59	20–30 minuutin kevyt juoksu
To	60	20 min kevyt juoksu, josta viimeiset 5 min reippaampi tempo
Pe	61	LEPO
La	62	10 km kisa tai omatoiminen testijuoksu
Su	63	Aktiivinen palautus
Ma	64	LEPO
Ti	65	1 h kevyt juoksu
Ke	66	LEPO
To	67	50 min kevyt juoksu, josta viimeiset 15 min puolimaratonvauhtia
Pe	68	LEPO
La	69	18 km juoksu oman fiiliksen mukaan
Su	70	Aktiivinen palautus
Ma	71	20–30 minuutin kevyt juoksu
Ti	72	40 minuutin kevyt juoksu
Ke	73	LEPO
To	74	8–10 km oletetulla puolimaratonvauhdilla
Pe	75	LEPO
La	76	8–10 km oletetulla puolimaratonvauhdilla
Su	77	LEPO
Ma	78	30 minuutin kevyt juoksu
Ti	79	30 min juoksu, josta viimeiset 15 min puolimaratonvauhdilla
Ke	80	LEPO
To	81	30 min kevyt juoksu
Pe	82	LEPO
La	83	Tallinna 21 km
Su	84	LEPO