

Tallinna Maraton
2025



12 viikon puolimaratonohjelma



Taso 4

Come Run With Piia

www.time-to-run.fi/crwp

TASO 4 ohjelma on kokeneemmille juoksijoille, jotka tavoittelevat tiettyä aikaa puolimaratonilla.. Tämä ohjelman pohjana on Time-to-Run 10 km harjoitusohjelmat, jotka perustuvat 3 viikon sykleihin. 10 km ohjelma on riittävä myös puolimaratonille, kun siihen sisällyttää pidemmät lenkit. Ensimmäiset 3 viikkoa koostuvat Time-to-Run ohjelman voimistavasta kaudesta, jonka jälkeen uskomme sinun pääsevän hyvään harjoitusrytmiin kohti Tallinnan puolimaratonia. Viikkojen 1-4 pitäisi olla perustreeniä tasoisesi juoksijalle. Selkeää edistymistä voit odottaa 6. viikon paikkeilla.

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: pii@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 täyttää ”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.

4 km testijuoksu ja treenivauhdit – Etsi 400 m juoksurata ja juokse testijuoksu (10 kierrosta sisärataa). Jos lähelläsi ei ole urheilukenttää, niin etsi mahdollisimman tasainen 4 km reitti. Ota aika. Testijuoksu määrittää tulevien harjoitusten vauhdin. Tässä esimerkki vauhtien laskuun:

20 minuuttia 4 km = 5:00 min/km eli 25 minuuttia 5 km

Tuplaa 5 km aika [meidän esimerkki = 50 min] ja lisää 1 minuutti [meidän esimerkki = 51 min] ja näin saat 10 km ajan.

51 min 10 km = 5:06 min/km ... pyörästä 5:10 vauhtiin ... tästä tulee sinun 5x2000m treenivauhti

5 x 2000m 5:10 min/km vauhdilla – lepo 90 sekuntia

6 x 1000m 5:00 min/km vauhdilla – lepo 60 sekuntia

HUOM: vauhtia lisätään aina 10 sekuntia per km

Päivä	Nro	Harjoitus Viikot 1 - 4
Ma	1	30-40 minuutin kevyt juoksu
Ti	2	30-40 minuutin kevyt juoksu
Ke	3	LEPO
To	4	30-40 minuutin kevyt juoksu
Pe	5	LEPO
La	6	40- 50 min kumpuilevaa maastoa (jos löytyy)
Su	7	1 h kevyt palauttava juoksu
Ma	8	LEPO
Ti	9	1 h kevyt juoksu
Ke	10	40 min kevyt juoksu
To	11	1 h kevyt juoksu, josta viimeiset 15 min reippaampi tempo
Pe	12	LEPO
La	13	40- 50 min kumpuilevaa maastoa - työstä ylämäet
Su	14	75 min kevyt juoksu
Ma	15	LEPO
Ti	16	40 min kevyt juoksu, josta viimeiset 15 min reippaampi tempo
Ke	17	20 - 30 min kevyt juoksu
To	18	5 x 8 min reippaammalla temmolla, välissä 2 min hölkkä palautus
Pe	19	LEPO
La	20	75 min kevyt juoksu
Su	21	LEPO
Ma	22	20 - 30 min kevyt juoksu
Ti	23	4 km testijuoksu --> (kts. ohjeet yllä)
Ke	24	LEPO
To	25	4 - 5 x 2000 m , välissä 90 sekunnin lepo
Pe	26	LEPO
La	27	75 min kevyt juoksu
Su	28	LEPO

Päivä	Nro	Harjoitus Viikot 5 – 8
Ma	29	30 minuutin kevyt juoksu
Ti	30	6 x 1000 m , välissä 60 sekunnin lepo
Ke	31	30 min kevyt juoksu
To	32	40 min kevyt juoksu
Pe	33	LEPO
La	34	5 km tempojuoksu
Su	35	1 h kevyt palauttava juoksu
Ma	36	LEPO
Ti	37	3 x 5 min oletetulla 10km kisavauhdilla, välissä 2 min hölkkä palautus
Ke	38	30 min kevyt juoksu
To	39	lämmittely + 6 x 1 min nopea / 1 min hidas (vuorotellen, yhteensä 12 min) – nopeat minuutit oletetulla 10 km kisavauhdilla + kevyt loppulämmittely
Pe	40	LEPO
La	41	10 km kisa tai omatoiminen testi --> määrittää tulevan treenivauhdin
Su	42	Aktiivinen palautus
Ma	43	20 – 30 minuutin kevyt juoksu
Ti	44	1 h kevyt juoksu kumpuilevassa maastossa (jos löytyy)
Ke	45	LEPO
To	46	4 – 5 x 2000 m , 10 km vauhdilla harjoituspäivänä 41 – välissä 90 sek lepo
Pe	47	LEPO
La	48	90 minuutin kevyt juoksu
Su	49	Aktiivinen palautus
Ma	50	20–30 minuutin kevyt juoksu
Ti	51	6 x 1000 m , vauhti 10 sek nopeampi kuin harjoituspäivä 46 , välissä 60 sek lepo
Ke	52	30 – 40 minuutin kevyt juoksu
To	53	1 h kevyt juoksu, josta viimeiset 15 min oletetulla 10 km kisavauhdilla
Pe	54	LEPO
La	55	5 km juoksu – oletetulla 10 km kisavauhdilla
Su	56	1 h kevyt palauttelu juoksu

Päivä	Nro	Harjoitus Viikot 9 - 12
Ma	29	Aktiivinen palautus
Ti	30	3 x 5 min 10 km kisavauhdilla – välissä 3 min hölkkä palautus
Ke	31	30 minuutin kevyt juoksu
To	32	lämmittely + 6 x 1 min nopea / 1 min hidas (vuorotellen, yhteensä 12 min) – nopeat minuutit oletetulla 10 km kisavauhdilla + kevyt loppulämmittely
Pe	33	LEPO
La	34	10 km kisa tai omatoiminen testijuoksu
Su	35	Aktiivinen palautus
Ma	36	20 – 30 min kevyt juoksu
Ti	37	60 – 70 min kevyt juoksu kumpuilevassa maastossa
Ke	38	Aktiivinen palautus
To	39	5 x 2000 m 10 km kisavauhdilla (kts. harjoituspäivä 34 aika) – välissä 90 sek lepo
Pe	40	LEPO
La	41	18 km juoksu oman fiiliksen mukaan
Su	42	Aktiivinen palautus
Ma	43	20–30 minuutin kevyt juoksu
Ti	44	6 x 1000 m , vauhti 10 sek nopeammin kuin harjoituspäivä 39 , välissä 60 sek lepo
Ke	45	20 – 30 min kevyt palauttelu
To	46	maksimissaan 1 h kevyt lenkki (voi olla lyhyempi – ei pidempi!)
Pe	47	LEPO
La	48	10 km oletetulla puolimaratonvauhdilla
Su	49	maksimissaan 1 h lenkki (voi olla lyhyempi – ei pidempi!)
Ma	50	LEPO
Ti	51	3 x 5 min 10 km kisavauhdilla – välissä 3 min hölkkä palautus
Ke	52	30 min kevyt juoksu
To	53	lämmittely + 6 x 1 min nopea / 1 min hidas – nopeat minuutit oletetulla puolimaraton kisavauhdilla + kevyt loppulämmittely
Pe	54	LEPO
La	55	Tallinna 21 km
Su	56	LEPO