

Tallinna Maraton

6. - 8.9.2024

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

Vk 1-4	Päivä	Harjoitus	Oma merkintä
Ma	17.6.	35 minuutin vauhtikävely	
Ti	18.6.	LEPO	
Ke	19.6.	LEPO	
To	20.6.	30 minuutin vauhtikävely	
Pe	21.6.	LEPO	
La	22.6.	35 minuutin vauhtikävely	
Su	23.6.	LEPO	
Ma	24.6.	35 minuutin vauhtikävely	
Ti	25.6.	LEPO	
Ke	26.6.	30 minuutin vauhtikävely	
To	27.6.	LEPO	
Pe	28.6.	LEPO	
La	29.6.	10 min vauhtikävely + 5 min kevyt juoksu + 5 min kävely	
Su	30.6.	LEPO	
Ma	1.7.	60 minuutin vauhtikävely	
Ti	2.7.	LEPO	
Ke	3.7.	LEPO	
To	4.7.	10 min vauhtikävely + 10 min kevyt juoksu + 5 min kävely	
Pe	5.7.	LEPO	
La	6.7.	LEPO	
Su	7.7.	10 min vauhtikävely + 15 min kevyt juoksu + 5 min vauhtikävely	
Ma	8.7.	30 minuutin rento kävely	
Ti	9.7.	LEPO	
Ke	10.7.	10 min vauhtikävely + 10 min kevyt juoksu + 10 min vauhtikävely	
To	11.7.	35 minuutin vauhtikävely	
Pe	12.7.	LEPO	
La	13.7.	LEPO	
Su	14.7.	5 min vauhtikävely + 20 min kevyt juoksu + 5 min kävely	

Vk 5-8	Päivä	Harjoitus	Oma merkintä
Ma	15.7.	LEPO	
Ti	16.7.	5 min vauhtikävely + 25 min kevyt juoksu + 5 min vauhtikävely	
Ke	17.7.	LEPO	
To	18.7.	5 min vauhtikävely + 25 min kevyt juoksu + 10 min vauhtikävely	
Pe	19.7.	LEPO	
La	20.7.	5 min vauhtikävely + 25 min kevyt juoksu + 10 min vauhtikävely	
Su	21.7.	LEPO	
Ma	22.7.	40 min vauhtikävely + 10 min kevyt juoksu	
Ti	23.7.	LEPO	
Ke	24.7.	LEPO	
To	25.7.	20 minuutin kevyt juoksu	
Pe	26.7.	LEPO	
La	27.7.	5 km juoksu tai Parkrun	
Su	28.7.	LEPO tai aktiivinen palautus	
Ma	29.7.	60 minuutin vauhtikävely	
Ti	30.7.	LEPO	
Ke	31.7.	30 minuutin kevyt juoksu	
To	1.8.	60 minuutin vauhtikävely	
Pe	2.8.	LEPO	
La	3.8.	60 minuutin kevyt juoksu	
Su	4.8.	LEPO	
Ma	5.8.	10 min vauhtikävely + 40 min kevyt juoksu + 10 min vauhtikävely	
Ti	6.8.	20-30 minuutin kevyt juoksu	
Ke	7.8.	LEPO	
To	8.8.	5 km kevyt juoksu	
Pe	9.8.	LEPO	
La	10.8.	75 minuutin kevyt juoksu	
Su	11.8.	LEPO	

Vk 9-12	Päivä	Harjoitus	Oma merkintä
Ma	12.8.	20 minuutin kevyt juoksu	
Ti	13.8.	10 min vauhtikävely + 40 min kevyt juoksu + 10 min vauhtikävely	
Ke	14.8.	LEPO	
To	15.8.	20 minuutin kevyt juoksu	
Pe	16.8.	LEPO	
La	17.8.	10 km fiiliksen mukaan	
Su	18.8.	LEPO	
Ma	19.8.	30 minuutin vauhtikävely	
Ti	20.8.	60 minuutin vauhtikävely	
Ke	21.8.	LEPO	
To	22.8.	40 minuutin kävely/juoksu fiiliksen mukaan	
Pe	23.8.	LEPO	
La	24.8.	2 tunnin vauhtikävely/juoksu	
Su	25.8.	LEPO	
Ma	26.8.	Aktiivinen palautus	
Ti	27.8.	60 minuutin vauhtikävely	
Ke	28.8.	LEPO	
To	29.8.	60 minuutin kävely/juoksu fiiliksen mukaan	
Pe	30.8.	LEPO	
La	31.8.	40 minuutin vauhtikävely/juoksu	
Su	1.9.	LEPO	
Ma	2.9.	30 minuutin vauhtikävely/juoksu	
Ti	3.9.	20 minuutin vauhtikävely/juoksu	
Ke	4.9.	LEPO	
To	5.9.	20 minuutin kävely/juoksu	
Pe	6.9.	LEPO	
La	7.9.	Tallinna 21 km	
Su	8.9.	LEPO	