

Tallinna Maraton

6. - 8.9.2024

# 12 viikon puolimaratonohjelma



## Taso 2

Come Run With Piia

[www.time-to-run.fi/crwp](http://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 kestävämpään harjoitteluun 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](http://www.parkrun.fi)

Vk 1-4	Päivä	Harjoitus	Oma merkintä
Ma	17.6.	10 min vauhtikävely + 15 min kevyt juoksu + 5 min vauhtikävely	
Ti	18.6.	LEPO	
Ke	19.6.	LEPO	
To	20.6.	3 min vauhtikävely + 25 min kevyt juoksu + 2 min vauhtikävely	
Pe	21.6.	LEPO	
La	22.6.	10 min vauhtikävely + 15 min kevyt juoksu + 5 min vauhtikävely	
Su	23.6.	LEPO	
Ma	24.6.	3 min vauhtikävely + 25 min kevyt juoksu + 2 min vauhtikävely	
Ti	25.6.	LEPO	
Ke	26.6.	3 min vauhtikävely + 25 min kevyt juoksu + 2 min vauhtikävely	
To	27.6.	LEPO	
Pe	28.6.	LEPO	
La	29.6.	30 minuutin kevyt juoksu	
Su	30.6.	Palauttava kävelylenkki	
Ma	1.7.	LEPO	
Ti	2.7.	10 min kevyt juoksu + 5 min reippaampi tempo + 15 min hölkkä	
Ke	3.7.	LEPO	
To	4.7.	60 minuutin kävely, josta viimeiset 5 min kevyttä juoksua	
Pe	5.7.	LEPO	
La	6.7.	40 minuutin kevyt juoksu	
Su	7.7.	30 minuutin rento kävely	
Ma	8.7.	LEPO	
Ti	9.7.	30 min kevyt juoksu, josta viimeiset 5 min reippaampi tempo	
Ke	10.7.	LEPO	
To	11.7.	20 minuutin kevyt juoksu	
Pe	12.7.	LEPO	
La	13.7.	5 km kisa/omatoiminen testi/Parkrun --> KIRJOITA AIKA YLÖS	
Su	14.7.	LEPO <b>tai</b> 60 minuutin palauttava kävely	

Vk 5-8	Päivä	Harjoitus	Oma merkintä
Ma	15.7.	LEPO	
Ti	16.7.	30 minuutin kevyt juoksu	
Ke	17.7.	5 km – vauhti 1 min/km hitaampi kuin 5 km vauhti 13.7.	
To	18.7.	30 minuutin kevyt juoksu	
Pe	19.7.	LEPO	
La	20.7.	60 minuutin kevyt juoksu	
Su	21.7.	LEPO	
Ma	22.7.	30-40 minuutin kevyt juoksu	
Ti	23.7.	LEPO	
Ke	24.7.	5 km – vauhti 1 min/km hitaampi kuin 5 km vauhti 13.7.	
To	25.7.	30 minuutin kevyt palauttava juoksu	
Pe	26.7.	LEPO	
La	27.7.	75 minuutin kevyt juoksu – yritä löytää reitti, jossa 2-3 mäkeä	
Su	28.7.	LEPO	
Ma	29.7.	30-40 minuutin kevyt juoksu	
Ti	30.7.	5 km – vauhti 1 min/km hitaampi kuin 5 km vauhti 13.7.	
Ke	31.7.	LEPO	
To	1.8.	40 min juoksu, josta viimeiset 10 min reippaampi tempo	
Pe	2.8.	LEPO	
La	3.8.	90 minuutin kevyt juoksu	
Su	4.8.	LEPO	
Ma	5.8.	20-30 minuutin kevyt juoksu	
Ti	6.8.	50 min juoksu, josta viimeiset 20 min reippaampi tempo	
Ke	7.8.	LEPO	
To	8.8.	60 min juoksu, josta viimeiset 20 min reippaampi tempo	
Pe	9.8.	LEPO	
La	10.8.	5 km – vauhdilla, jolla haluat juosta 10 km viikon päästä	
Su	11.8.	60 minuutin kevyt palauttava juoksu	

Vk 9-12	Päivä	Harjoitus	Oma merkintä
Ma	12.8.	LEPO	
Ti	13.8.	30-40 minuutin kevyt juoksu	
Ke	14.8.	LEPO	
To	15.8.	20 min kevyt juoksu, josta viimeiset 5 min reippaampi tempo	
Pe	16.8.	LEPO	
La	17.8.	10 km kisa/omatoiminen testi --> KIRJOITA AIKA YLÖS	
Su	18.8.	LEPO	
Ma	19.8.	60 minuutin kevyt juoksu	
Ti	20.8.	LEPO	
Ke	21.8.	1 h juoksu, josta viimeiset 15 min puolimaratonvauhdilla	
To	22.8.	20-30 minuutin kevyt juoksu	
Pe	23.8.	LEPO	
La	24.8.	18 km juoksu oman fiiliksen mukaan	
Su	25.8.	LEPO	
Ma	26.8.	Aktiivinen palautus	
Ti	27.8.	60 minuutin kevyt juoksu	
Ke	28.8.	LEPO	
To	29.8.	10 km juoksu, josta viimeiset 5 km puolimaratonvauhdilla	
Pe	30.8.	LEPO	
La	31.8.	8-10 km oletetulla puolimaratonvauhdilla	
Su	1.9.	LEPO	
Ma	2.9.	20-30 minuutin kevyt juoksu	
Ti	3.9.	30 min juoksu, josta viimeiset 15 min puolimaratonvauhdilla	
Ke	4.9.	LEPO	
To	5.9.	20 min juoksu, josta viimeiset 5 min puolimaratonvauhdilla	
Pe	6.9.	LEPO	
La	7.9.	<b>Tallinna 21 km</b>	
Su	8.9.	LEPO	