

Tallinna Maraton

6. - 8.9.2024

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 tavoittelet 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 jälkeenkään 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 kehityksessäsi 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 lauantaiaamu. 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

Vk 1-4	Päivä	Harjoitus	Oma merkintä
Ma	17.6.	30-40 minuutin kevyt juoksu	
Ti	18.6.	30 minuutin kevyt juoksu	
Ke	19.6.	LEPO	
To	20.6.	30-40 minuutin kevyt juoksu	
Pe	21.6.	LEPO	
La	22.6.	40 min kevyt juoksu, josta viimeiset 10 min reippaampi tempo	
Su	23.6.	LEPO	
Ma	24.6.	20-30 minuutin kevyt juoksu	
Ti	25.6.	40 min kevyt juoksu, josta viimeiset 10 min reippaampi tempo	
Ke	26.6.	LEPO	
To	27.6.	5 km tempojuoksu	
Pe	28.6.	LEPO	
La	29.6.	50 minuutin kevyt juoksu	
Su	30.6.	Aktiivinen palautus	
Ma	1.7.	20-30 minuutin kevyt juoksu	
Ti	2.7.	40 min kevyt juoksu, josta viimeiset 15 min reippaampi tempo	
Ke	3.7.	LEPO	
To	4.7.	20 minuutin kevyt juoksu	
Pe	5.7.	LEPO	
La	6.7.	5 km tempojuoksu tai parkrun	
Su	7.7.	20-30 minuutin kevyt juoksu	
Ma	8.7.	LEPO	
Ti	9.7.	40 minuutin kevyt juoksu	
Ke	10.7.	LEPO	
To	11.7.	30-40 minuutin kevyt juoksu	
Pe	12.7.	LEPO	
La	13.7.	1 h kevyt juoksu	
Su	14.7.	Aktiivinen palautus	

Vk 5-8	Päivä	Harjoitus	Oma merkintä
Ma	15.7.	20-30 minuutin kevyt juoksu	
Ti	16.7.	LEPO	
Ke	17.7.	40 minuutin tempojuoksu	
To	18.7.	20-30 minuutin kevyt palauttelu lenkki	
Pe	19.7.	LEPO	
La	20.7.	75 minuutin kevyt juoksu	
Su	21.7.	Aktiivinen palautus	
Ma	22.7.	LEPO	
Ti	23.7.	40 min kevyt juoksu, josta viimeiset 10 min reippaampi tempo	
Ke	24.7.	LEPO	
To	25.7.	20 min kevyt juoksu, josta viimeiset 5 min reippaampi tempo	
Pe	26.7.	LEPO	
La	27.7.	10 km kisa tai omatoiminen testi --> KIRJOITA AIKA YLÖS	
Su	28.7.	LEPO tai aktiivinen palautus	
Ma	29.7.	30 minuutin kevyt juoksu	
Ti	30.7.	LEPO	
Ke	31.7.	4 x 8 min oletetulla puolimaraton vauhdilla - välissä 2 minuutin lepo tai 2 min hölkkä/kävely palautus	
To	1.8.	30 min kevyt palauttelu lenkki	
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.	LEPO	
Ke	7.8.	6 x 4 min samalla vauhdilla jolla juoksit 10 km 27.7. - välissä 2 minuutin hölkkä/kävely palautus	
To	8.8.	30-40 minuutin kevyt juoksu	
Pe	9.8.	LEPO	
La	10.8.	5 km juoksu - samalla vauhdilla jolla juoksit 10 km 27.7.	
Su	11.8.	30 minuutin kevyt juoksu	

Vk 9-12	Päivä	Harjoitus	Oma merkintä
Ma	12.8.	LEPO	
Ti	13.8.	3 x 5 min samalla vauhdilla kuin 10 km 27.7.. - välissä 3 min hölkkä/kävely palautus	
Ke	14.8.	20-30 minuutin kevyt juoksu	
To	15.8.	20 min kevyt juoksu, josta viimeiset 5 min reippaampi tempo	
Pe	16.8.	LEPO	
La	17.8.	10 km kisa tai omatoiminen testijuoksu	
Su	18.8.	Aktiivinen palautus	
Ma	19.8.	LEPO	
Ti	20.8.	1 h kevyt juoksu	
Ke	21.8.	LEPO	
To	22.8.	50 min kevyt juoksu, josta viimeiset 15 min puolimaratonvauhtia	
Pe	23.8.	LEPO	
La	24.8.	18 km juoksu oman fiiliksen mukaan	
Su	25.8.	Aktiivinen palautus	
Ma	26.8.	20-30 minuutin kevyt juoksu	
Ti	27.8.	40 minuutin kevyt juoksu	
Ke	28.8.	LEPO	
To	29.8.	8-10 km oletetulla puolimaratonvauhdilla	
Pe	30.8.	LEPO	
La	31.8.	8-10 km oletetulla puolimaratonvauhdilla	
Su	1.9.	LEPO	
Ma	2.9.	30 minuutin kevyt juoksu	
Ti	3.9.	30 min juoksu, josta viimeiset 15 min puolimaratonvauhdilla	
Ke	4.9.	LEPO	
To	5.9.	30 min kevyt juoksu	
Pe	6.9.	LEPO	
La	7.9.	Tallinna 21 km	
Su	8.9.	LEPO	