

Tallinna Maraton

6. - 8.9.2024

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 jälkeenkään 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 lähe loppuakin kohden, eikä juoksun aikana tule täyttä ”hyyttymistä”. 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

Vk 1-4	Päivä	Harjoitus	Oma merkintä
Ma	17.6.	30-40 minuutin kevyt juoksu	
Ti	18.6.	30-40 minuutin kevyt juoksu	
Ke	19.6.	LEPO	
To	20.6.	30-40 minuutin kevyt juoksu	
Pe	21.6.	LEPO	
La	22.6.	40- 50 min kumpuilevaa maastoa (jos löytyy)	
Su	23.6.	1 h kevyt palauttava juoksu	
Ma	24.6.	LEPO	
Ti	25.6.	1 h kevyt juoksu	
Ke	26.6.	40 min kevyt juoksu	
To	27.6.	1 h kevyt juoksu, josta viimeiset 15 min reippaampi tempo	
Pe	28.6.	LEPO	
La	29.6.	40- 50 min kumpuilevaa maastoa - työstä ylämäet	
Su	30.6.	75 min kevyt juoksu	
Ma	1.7.	LEPO	
Ti	2.7.	40 min kevyt juoksu, josta viimeiset 15 min reippaampi tempo	
Ke	3.7.	20 - 30 min kevyt juoksu	
To	4.7.	5 x 8 min reippaammalla temmolla, välissä 2 min hölkkä palautus	
Pe	5.7.	LEPO	
La	6.7.	75 min kevyt juoksu	
Su	7.7.	LEPO	
Ma	8.7.	20 - 30 min kevyt juoksu	
Ti	9.7.	4 km testijuoksu --> (kts. ohjeet yllä)	
Ke	10.7.	LEPO	
To	11.7.	4 - 5 x 2000 m , välissä 90 sekunnin lepo	
Pe	12.7.	LEPO	
La	13.7.	75 min kevyt juoksu	
Su	14.7.	LEPO	

Vk 5-8	Päivä	Harjoitus	Oma merkintä
Ma	15.7.	30 minuutin kevyt juoksu	
Ti	16.7.	6 x 1000 m, välissä 60 sekunnin lepo	
Ke	17.7.	30 min kevyt juoksu	
To	18.7.	40 min kevyt juoksu	
Pe	19.7.	LEPO	
La	20.7.	5 km tempojuoksu	
Su	21.7.	1 h kevyt palauttava juoksu	
Ma	22.7.	LEPO	
Ti	23.7.	3 x 5 min oletetulla 10km kisavauhdilla, välissä 2 min hölkä palautus	
Ke	24.7.	30 min kevyt juoksu	
To	25.7.	lämmittely + 6 x 1 min nopea / 1 min hidas (vuorotellen, yhteensä 12 min) - nopeat minuutit oletetulla 10 km kisavauhdilla	
Pe	26.7.	LEPO	
La	27.7.	10 km kisa tai omatoiminen testi --> määrittää tulevan treenivauhdin	
Su	28.7.	Aktiivinen palautus	
Ma	29.7.	20 - 30 minuutin kevyt juoksu	
Ti	30.7.	1 h kevyt juoksu kumpuilevassa maastossa (jos löytyy)	
Ke	31.7.	LEPO	
To	1.8.	4 - 5 x 2000 m, samalla vauhdilla kuin 10 km 27.7. - välissä 90 sek lepo	
Pe	2.8.	LEPO	
La	3.8.	90 minuutin kevyt juoksu	
Su	4.8.	Aktiivinen palautus	
Ma	5.8.	20-30 minuutin kevyt juoksu	
Ti	6.8.	6 x 1000 m, vauhti 10 sek nopeammin kuin 2000 m vedoissa torstaina, välissä 60 sek lepo	
Ke	7.8.	30 - 40 minuutin kevyt juoksu	
To	8.8.	1 h kevyt juoksu, josta viimeiset 15 min oletetulla 10 km kisavauhdilla	
Pe	9.8.	LEPO	
La	10.8.	5 km juoksu - oletetulla 10 km kisavauhdilla	
Su	11.8.	1 h kevyt palauttelu juoksu	

Vk 9-12	Päivä	Harjoitus	Oma merkintä
Ma	12.8.	Aktiivinen palautus	
Ti	13.8.	3 x 5 min 10 km kisavauhdilla - välissä 3 min hölkkä palautus	
Ke	14.8.	30 minuutin kevyt juoksu	
To	15.8.	lämmittely + 6 x 1 min nopea / 1 min hidas (vuorotellen, yhteensä 12 min) - nopeat minuutit oletetulla 10 km kisavauhdilla	
Pe	16.8.	LEPO	
La	17.8.	10 km kisa tai omatoiminen testijuoksu	
Su	18.8.	Aktiivinen palautus	
Ma	19.8.	20 - 30 min kevyt juoksu	
Ti	20.8.	60 - 70 min kevyt juoksu kumpuilevassa maastossa	
Ke	21.8.	Aktiivinen palautus	
To	22.8.	5 x 2000 m 10 km kisavauhdilla (kts. 17.8. aika) - välissä 90 sek lepo	
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.	6 x 1000 m , vauhti 10 sek nopeammin kuin 2000 m vedoissa torstaina, välissä 60 sek lepo	
Ke	28.8.	20 - 30 min kevyt palauttelu	
To	29.8.	maksimissaan 1 h kevyt lenkki (voi olla lyhyempi - ei pidempi!)	
Pe	30.8.	LEPO	
La	31.8.	10 km oletetulla puolimaratonvauhdilla	
Su	1.9.	maksimissaan 1 h lenkki (voi olla lyhyempi - ei pidempi!)	
Ma	2.9.	LEPO	
Ti	3.9.	3 x 5 min 10 km kisavauhdilla - välissä 3 min hölkkä palautus	
Ke	4.9.	30 min kevyt juoksu	
To	5.9.	lämmittely + 6 x 1 min nopea / 1 min hidas - nopeat minuutit oletetulla puolimaraton kisavauhdilla	
Pe	6.9.	LEPO	
La	7.9.	Tallinna 21 km	
Su	8.9.	LEPO	