

Hyvä R4M juoksuystävä!

Alla olevia ohjeita soveltamalla pääset (ainakin) askeleen verran lähemmäs maaliviivaa 😊. Muutama perusvinkki aluksi: 1) Älä juokse sairaana! 2) Flunssan jälkeen eli parantumisvaiheessa, kevyt (!) treeni saattaa nopeuttaa tervehtymistä. 3) On parempi treenata 10 % liian vähän kuin 1 % liikaa. Kuntokilpailuissa jotkut tulevat lähtöviivalle rasittuneina, ei palautuneessa tilassa. Paras suoritus on hyvä säästää Tampereen kisaan eikä juosta sitä esim. 2 viikkoa ennen. **Kisassa:** aloita rauhallisesti. Mikäli puolimatkan jälkeen tuntuu hyvältä (maratonilla 30 km), voit lisätä vauhtia.

10 km ohjelma

1. Aloita treeni. Vaikka matka on kohtalaisen lyhyt, älä lähde mukaan ”kylmiltäsi”.
2. 3 kertaa viikossa juoksua
3. Voi hölkkätä ja välillä kävellä
4. Treenipäivät: **tiistai, torstai, lauantai**. Vaihda vapaasti, mikäli päivät eivät sovi. Kuitenkin siten, että juoksupäivän jälkeen tulee lepopäivä. Mikäli kuntoa riittää ja tämä ohjelma tuntuu liian kevyeltä, voit vaihtaa VK / INT torstaiksi. Ks. alla 21,1 km ohjeet.
5. Alussa vuorotellen kävelyä ja juoksua. Kunnon parantuessa vähennä kävelyä. Pidennä lauantain lenkki 5 min joka viikko. Ei kuitenkaan 80 min enempää.
6. Kaksi viimeistä viikkoa, vähennä treenimäärät vähintään 50 %.

TIISTAI:	30 min
TORSTAI:	30 min
LAUANTAI:	40 min

21,1 km ohjelma

1. 4 kertaa viikossa juoksua
2. MAANANTAI on palauttava treenipäivä. Kevyttä hölkkää tai jopa kävelyä.
3. Joka toinen KESKIVIKKO vauhtikestävyttä (VK) tai intervalleja (INT). Tämä on kohtalaisen kova treeni. Voit vaikka uida kevyesti seuraavana päivänä. Mikäli uinti ei ole lajisi, kevyttä vesijuoksua tai pyöräilyä.
4. VK esimerkki: Aloita AINA kevyellä alkuverralla (esim. 1–2 km kävelystä hölkkään ja viimeiset 100 m reippaasti). 3–4 km sellaista vauhtia, että jaksaisit 10 km. Loppuverraksi 10 min kävelyä. INT esimerkki: Verra kuten edellisessä. Sen jälkeen 4 x 3 min sellaista vauhtia, että jaksaisit juosta 5 km. 2 min palauttavaa kävelyä vetojen välissä. Eli sekä VK että INT ovat ”epämukavaa” juoksua, joka tekee kisavauhdin miellyttävämmäksi. Heinä-elokuussa 6 x 3 min.
5. Pidennä lauantain juoksua 5 min joka viikko. Ei kuitenkaan 120 min enempää.
6. Kaksi viimeistä viikkoa, vähennä treenimäärät vähintään 50 %.
7. Harjoittele juomista muutaman pidemmän lauantain juoksun aikana.
8. Syö pastaa tai muuta hiilihydraattipitoista ruokaa torstaina ja perjantaina ennen kisaa. Lauantaina normaalit ruoat ja juomat.

MAANANTAI:	kevyt 30 min
KESKIVIKKO:	50 min PK (keskusteluvauhti), (joka toinen ke kuitenkin VK / INT, joka toinen ke PK)
PERJANTAI:	40 min PK
LAUANTAI:	60 min PK (välillä kävelyä, esim. raskaat ylämäet)

42,2 km ohjelma

1. 4–5 kertaa viikossa juoksua
2. MAANANTAI on palauttava treenipäivä. Kevyttä hölkkää tai jopa kävelyä.
3. Joka toinen KESKIVIKKO vauhtikestävyttä (VK) tai intervalleja (INT). Tämä on kohtalaisen kova treeni. Kevyt treeni seuraavana päivänä.

4. VK esimerkki: Aloita AINA kevyellä alkuverralla (esim. 1–2 km kävelystä hölkkään ja viimeiset 100 m reippaasti). 3–5 km sellaista vauhtia, että jaksaisit 10 km. Loppuverraksi 10 min kävelyä. INT esimerkki: Verra kuten edellisessä. 4 x 3 min sellaista vauhtia, että jaksaisit juosta 5 km. 2 min palauttavaa kävelyä vetojen välissä. Eli sekä VK että INT ovat ”epämukavaa” juoksua, joka tekee kisavauhdin miellyttävämmäksi. Heinä-elokuussa 6 x 3 min.
5. Pidennä lauantain juoksua 5 min joka viikko. Ei kuitenkaan 150 min enempää.
6. Kaksi viimeistä viikkoa, vähennä treenimäärät vähintään 50 %.
7. Harjoittele juomista muutaman pidemmän lauantain juoksun aikana.
8. Syö pastaa tai muuta hiilihydraattipitoista ruokaa torstaina ja perjantaina ennen kisaa. Lauantaina normaalit ruoat ja juomat.

MAANANTAI: kevyt 30 min
KESKIVIIKKO: 50 min PK (keskusteluvauhti), (joka toinen ke kuitenkin VK / INT, joka toinen ke PK)
TORSTAI: 30 min vesijuoksua / kävelyä / uintia / kevyttä hölkkää / pyöräilyä (45 min)
PERJANTAI: 50 min PK
LAUANTAI: 90 min PK (sisältää kävelyä, esim. 5 min joka 15 min jälkeen)

Jumalan siunausta sekä juoksuun että keräykseen!



Magnus