



12 VIIKON
OHJELMA
PUOLIMARATONILLE

THE HOME OF
SPORTS

homeofsports.fi

— VALMENTAJASI



Antti Hagqvist

Ironcoach

Antti Hagqvist on entinen huippu-urheilija ja nykyinen valmentaja. Hagqvist valmentaa lukuisia kansainvälisen tason urheilijoita sekä useita yritysjohtajia.

Ohjelma on suunniteltu henkilöille, joilla on hieman juoksutaustaa ja joiden tavoitteena on juosta puolimaraton noin 2.00–2.30 h aikaan. Ohjelma perustuu nousujohteisuuteen sekä vauhtien ja harjoitustehojen vaihteluun.

Tehojen termeinä ohjelmassa ovat kevyt, reipas ja kova sekä niiden erilaiset yhdistelmät. Ohjelmassa on myös juoksuvauhdit eri harjoituksiin, niissä skaala vaihtelee oman tavoiteajan mukaan. Vauhdeissa pitää huomioida oma juoksutausta. Yleisenä periaatteena on hyvä pitää sitä, että hiljempaa voi aina juosta, mutta ei kovempaa.

Ohjelmaan kuuluu muutama yksinkertainen lihaskuntoliike, joiden avulla ehkäistään rasitusvammojen syntyä ja vaikutetaan hieman myös suorituskykyyn.

Juoksuohjelman lisäksi kannattaa kiinnittää huomiota arkiaktiivisuuteen, koska sen merkitys kunnon kohoamisessa on merkittävä. Jos esimerkiksi keskimääräinen askelmäärä nousee kolmen kuukauden aikana viidestä tuhannesta kymmeneen tuhanteen, se vaikuttaa terveydellisten hyötyjen lisäksi myös juoksutulokseen.

Puolimaratonin juokseminen kahteen tuntiin vaatii tasaisella vauhdilla 5.41min/km vauhdin. 2.30 ajan juokseminen vaatii tasaisella vauhdilla 7.07min/km vauhdin. Ero on aika suuri, joten jos tavoittelet n 2.30 aikaa, kannattaa harjoitteluvauhdit valita skaalan hitaasta päästä.

KEVYT

Kevyt on nimensä mukaisesti kevyttä juoksua, joka tarkoittaa sitä, että hengästymistä lenkin aikana ei tule ja puhumaan pitää pystyä samaan tapaan kuin normaalisti arkielämässä.

REIPAS

Reipas ei ole vielä kova, varsinkaan jos sitä ei juosta pitkään. Puolimaraton juostaan suorituksena reippaalla teholla. Yhtenä keskeisenä tavoitteena on asteittain hakea rentoutta ja jaksamista tavoitevauhdin mukaiseen juoksuun. Reippaalla teholla mentäessä pitää edelleen pystyä puhumaan, mutta lievä hengästyminen tekee puhumisesta hieman haastavaa, varsinkin reippaan alueen yläpäässä.

KOVA

Kova on teho, jota tehdään ohjelmassa harvemmin. Sitä on kuitenkin ohjelmassa, jotta tehojen yläalueen reserviä saadaan nostettua. Kovatehoisista harjoitteista palautuminen on huomattavasti hitaampaa kuin reippaista tai kevyistä harjoituksista, joten kovien harjoitusten jälkeen on hyvä kuunnella elimistön viestejä. Osa kovemmista juoksuista on lyhyempiä intervaleja, joiden tavoitteena on parantaa juoksutekniikkaa ja tarjota lihaksille erilaisia ärsykeitä, jotta kestäään paremmin myös hitaampia vauhteja.

Ohjelmassa on lihaskuntoa kerran tai kaksi viikossa. Liikkeet toteutetaan rauhallisesti ja mahdollisimman laajoilla liikeradoilla. Silloin toivottavat lihasryhmät aktivoituvat sekä liikkuvuus paranee samalla. Liikkeet pysyvät koko ohjelman ajan samoina, toistomäärät nousevat asteittain viikkojen edetessä. Kun ohjelmassa lukee lihaskunto palauttavana, silloin harjoitus on hyvä toteuttaa maksimissaan lihaskuntoliikkeiden toistomäärien lähtötasoilla. Yleisesti lihaskunnon toistomääriä ei kannata nostaa liian nopeasti, vaan aste kerrallaan ja vaikutuksia kuunnellen.

Lihaskuntoharjoitus toteutetaan kiertoharjoitteluna, eli liikkeestä siirrytään toiseen ja välissä pidetään aina 30–60 s palautus. Kierroksen jälkeen palautus on 1–2 min.

1. Päkiälle nousut rapulla, yhdellä jalalla 3*20 s /jalka. Liike lähtee aina venytyksestä ja päkiälle nousta niin ylös kuin pääsee, liikkeen pitää mennä isovarpaan suuntaisesti.
2. Askelkyykky penkille vuorojaloin 3*40 s. Astu pitkällä askeleella penkille, pidä selkä suorana ja vatsa tiukkana, samalla siirrät painon edessä olevan jalan päälle, niin että taakse jäävään jalkaan kohdistuu venytystä.
3. Askelkyykky taakse vuorojaloin 3*30 s. Astu pitkä askel taakse, pidä selkä suorana ja vatsa tiukkana, ota taakse tulevalle jalalle venytys ja nouse ylös, käyttäen pelkästään eteen jäävää jalkaa. Ylös noustessa pidä paino edessä olevan jalan kantapäällä.
4. Vatsarutistus 3*30 s. Selinmakuulla, polvet koukussa ja takaraivo lattiassa lähdet rutistamaan vatsailla päätä ylös ja samalla tuot polvia vastaan. Tee liike koko ajan kontrollissa, selkää ei saa missään vaiheessa ojentaa, vaan se pitää pysyä kontaktissa alustaan.
5. Niskan takaa punnerrus kyykyssä 3*30 s. Mene niin syvään kyykyyn kuin pääset, niin että kantapää kestävät maassa ja polvet menevät samaan suuntaan kuin jalkaterät. Paino ei saa mennä jalan sisäsyrylle. Tee asennossa kepillä tai kevyellä tangolla niskan takaa punnerrusta, niin että keppi liikkuu pystysuunnassa ylös alas. Liike lisää mm. rintarangan ja rintalihasten liikkuvuutta sekä lisää hartioden aktiivisuutta.

Suorituksen aikana

Harjoittelussa ei pääasiassa tarvita lisäenergiaa eikä nestettä. Nesteytystä ja energiansaantia on hyvä kuitenkin opetella niin pidemmissä kuin kovemmissa suorituksissa viikoittain. Itse puolimaratonilla riittävästä nesteytyksestä sekä energiasta on ehdottomasti hyötyä. Opettele ottamaan kovilla ja pitkillä lenkeillä hiilihydraattigeeli n 20–30 min välein ja pyri juomaan 0,5–0,75 litraa nestettä tuntia kohden.

Tapahtuman aikana

Jos tiedät mitä urheilujuomaa ja mahdollisesti geeliä tapahtumassa on tarjolla, testaa ajoissa, miten ne sopivat sinulle. Geelejä kannattaa ainakin pitää myös itsellä mukana ja mahdollisesti pieniä mukana kulkevia juomapulloja. Isommissa juoksuissa ensimmäiset huollot saattavat ruuhkautua. Jos tapahtuman geelit ja urheilujuomat eivät sovi sinulle, etsi sopiva geeli ja ota niitä 20 min välein veden kanssa.

Ma	Lepo
Ti	Juoksu 10min kevyt (7.30-8.00min/km), 2*5min (5.30-6.45min/km) /2min kävely palautus välissä ja päälle 10min (7.00-7.30min/km). REIPAS.
Ke	Lepo
To	Juoksu 30-45min (7.00-8.00min/km) ja päälle lihaskunto ohjeiden mukaan. KEVYT.
Pe	Lepo
La	Juoksu 45min (8.00→ 6.30-7.00min/km, niin että viimeinen 5min on kuitenkin verryttelyä kävellen). KEVYT – REIPAS.
Su	Kävely 1.00-2.00h rauhallinen pidempi lenkki kävellen, mielellään vaihtelevalla alustalla ja maastossa. TOSI KEVYT.

Kaikkiin harjoituksiin (etenkin koviin) tehdään aina nousevatehoinen alkuverryttely ja laskevatehoinen loppuverryttely.

Ma Lepo

Ti Lihaskunto ohjeiden mukaan, juoksu 10min (8.00→ 6.00-6-45min/km), 2*10min (5.30-6.45min/km) /2min kävely palautus välissä ja päälle 10min kevyt verryttely (7.00-8.00min/km). REIPAS.

Ke Lepo

To Juoksu 30-45min (7.00-8.00min/km). KEVYT.

Pe Lepo

La Lihaskunto ohjeiden mukaan ja juoksu 45min (8.00→ 6.15-7.00min/km, niin että viimeinen 5min on kävellen verryttelyä). KEVYT – REIPAS.

Su Kävely 1.00-2.00h rauhallinen pidempi lenkki kävellen, mielellään vaihtelevalla alustalla ja maastossa. TOSI KEVYT.

Kaikkiin harjoituksiin (etenkin koviin) tehdään aina nousevatehoinen alkuverryttely ja laskevatehoinen loppuverryttely.

Ma	Lepo
Ti	Juoksu 15min (7.30-8.00→ 5.45-6.45min/km), 20min (5.30-6.30min/km) ja 10min rauhallinen verryttely. REIPAS.
Ke	Lihaskunto ohjeiden mukaan ja päälle 15-30min todella kevyt juoksu (7.30-8.00min/km). KEVYT.
To	Lepo
Pe	Kävely 45-60min mielellään vaihtelevalla alustalla maastossa
La	Lihaskunto ohjeiden mukaan ja juoksu 1.00h (8.00→ 5.30-6.30min/km, viimeinen 5min kävellen verryttely). REIPAS.
Su	Kävely 1.30-2.00h rauhallinen pidempi lenkki kävellen, mielellään vaihtelevalla alustalla ja maastossa, jossa reilusti nousua. TOSI KEVYT.

Kaikkiin harjoituksiin (etenkin koviin) tehdään aina nousevatehoinen alkuverryttely ja laskevatehoinen loppuverryttely.

Ma Lepo

Ti Juoksu 15min (7.30-8.00→ 5.30-6.30min/km), 10*1min rennon kovaa, juokset tunteen mukaan sellaisella vauhdilla, jolla jaksaisit juosta 5km kilpailun /välissä 1min hyvin rauhallinen hölkkä verryttely ja päälle 10min rauhallinen verryttely (7.00-8.00min/km).
REIPAS – KOVA.

Ke Lepo

To Lihaskunto ohjeiden mukaan ja päälle juoksu 30-45min (7.00-8.00min/km). KEVYT.

Pe Lepo

La Juoksu 10min (7.30-8.00→ 5.30-6.30min/km), 4*5min (5.20-6.20min/km) /välissä, myös viimeisen jälkeen 5min (6.30-7.30min/km) ja päälle 10min kevyt verryttely (6.45-7.15min/km). REIPAS – KOVA.

Su Juoksu – kävely 1.00-1.30h mäkisessä maastossa, niin että ylämäet kävellen ja tasaiset ja alamäet hyvin rauhallista hölkkäilyä. Lenkin ensimmäisellä 15-20min aikana kävellen myös tasaiset. KEVYT.

Kaikkiin harjoituksiin (etenkin koviin) tehdään aina nousevatehoinen alkuverryttely ja laskevatehoinen loppuverryttely.

Ma Lepo

Ti Lihaskunto ohjeiden mukaan ja juoksu 10min (7.30-8.00→ 5.30-6.30min/km), 5*2min rennon kovaa, juokset tunteen mukaan sellaisella vauhdilla, jolla jaksaisit juosta 5km kilpailun /välissä 1min hyvin rauhallinen hölkkä verryttely ja päälle 10min rauhallinen verryttely (7.00-8.00min/km). KOVA.

Ke Juoksu 30min (7.00-8.00min/km) rauhallinen ja palauttava juoksu. KEVYT.

To Lepo

Pe Lepo

La Juoksu 10min (7.30-8.00→ 5.30-6.30min/km), 5*5min (5.20-6.20min/km) /välissä, myös viimeisen jälkeen 5min (6.30-7.30min/km) ja päälle 10min kevyt verryttely (6.45-7.15min/km). REIPAS – KOVA.

Su Juoksu – kävely 1.15-1.45h mäkisessä maastossa, niin että ylämäet kävellen ja tasaiset ja alamäet hyvin rauhallista hölkkäilyä. Lenkin ensimmäisellä 15-20min aikana kävellen myös tasaiset. KEVYT.

Kaikkiin harjoituksiin (etenkin koviin) tehdään aina nousevatehoinen alkuverryttely ja laskevatehoinen loppuverryttely.

Ma Lepo

Ti Lihaskunto ohjeiden mukaan ja juoksu 10min (7.30-8.00→ 5.30-6.30min/km), 4*3min rennon kovaa, juokset tunteen mukaan sellaisella vauhdilla, jolla jaksaisit juosta 5km kilpailun /välissä 2min hyvin rauhallinen hölkkä verryttely ja päälle 10min rauhallinen verryttely (7.00-8.00min/km). KOVA.

Ke Juoksu 45min rauhallisesti (7.00-8.00min/km). KEVYT.

To Lepo

Pe Kävely 30-60min mielellään mäkisessä maastossa, pehmeällä alustalla. TOSI KEVYT.

La Juoksu 10min (7.30-8.00→ 5.30-6.30min/km), 6*5min (5.15-6.20min/km) /välissä, myös viimeisen jälkeen 5min (6.30-7.30min/km) ja päälle 10min kevyt verryttely (6.45-7.15min/km). REIPAS – KOVA.

Su Kävely 1.30-2.30h mäkisessä maastossa, pehmeällä alustalla ja tehollisesti riittävän kevyesti. TOSI KEVYT.

Kaikkiin harjoituksiin (etenkin koviin) tehdään aina nousevatehoinen alkuverryttely ja laskevatehoinen loppuverryttely.

Ma Lepo

Ti Juoksu 15min (7.30-8.00→ 6.30-7.00min/km), lihaskunto ohjeiden mukaan ja juoksu 15min (7.00-8.00min/km). KEVYT.

Ke Juoksu 10min (7.30-8.00→ 5.30-6.30min/km), 4*4min rennon kovaa, juokset tunteen mukaan sellaisella vauhdilla, jolla jaksaisit juosta 5km kilpailun /välissä 2min hyvin rauhallinen hölkkä verryttely ja päälle 10min rauhallinen verryttely (7.00-8.00min/km). KOVA.

To Lepo

Pe Lepo, pieni kävely 30-60min pehmeällä alustalla on toki verryttelynä ok, TOSI KEVYT.

La Juoksu 10min tosi kevyt verryttely sis. 2*60s rennon kovaa, niin saat lihakset ja hieman keuhkoja auki. Päälle 10km puolimaratonin tavoite vauhdilla ja päälle 10min tosi rauhallinen verryttely. KOVA.

Su Lepo

Kaikkiin harjoituksiin (etenkin koviin) tehdään aina nousevatehoinen alkuverryttely ja laskevatehoinen loppuverryttely.

- Ma Lihaskunto ohjeiden mukaan ja päälle juoksu 30-45min todella kevyesti (7.00-8.00min/km). KEVYT.
- Ti Juoksu 15min (7.30-8.00→ 6.15-7.00min/km), 10*20s rennon kovaa, tunteen mukaan sellaisella vauhdilla, jolla jaksaisit juosta 2-3min /välissä 1.40min juoksu (6.00-7.00min/km) ja päälle 10-15min rauhallinen verryttely (6.45-7.30min/km)
- Ke Lepo. REIPAS – KOVA.
- To Juoksu 30min (7.30-8.30min/km) ja päälle lihaskunto ohjeiden mukaan, palauttavana. KEVYT.
- Pe Lepo
- La Juoksu 10min (7.30-8.00→ 5.30-6.30min/km), 7*5min (5.15-6.20min/km) /välissä, myös viimeisen jälkeen 5min (6.20-7.20min/km) ja päälle 10-15min kevyt verryttely (6.45-7.15min/km). REIPAS – KOVA.
- Su Kävely 1.00-2.00h pehmeällä alustalla, vaihtelevassa ja mäkisessä maastossa, TOSI KEVYT.

Kaikkiin harjoituksiin (etenkin koviin) tehdään aina nousevatehoinen alkuverryttely ja laskevatehoinen loppuverryttely.

Ma	Lepo
Ti	Lihaskunto palauttavana ja päälle juoksu 30min todella kevyesti (7.30-8.30min/km)
Ke	Juoksu 15min (7.30-7.45→ 5.30-6.30min/km), 5min (5.15-6.15min/km), 2min kävely, 5min (5.00-6.00min/km), 2min kävely, 5min (4.50-5.50min/km) ja 10min rauhallinen loppuverryttely. REIPAS – KOVA.
To	Lepo
Pe	Lepo
La	Juoksu 10min tosi kevyt verryttely sis. 2*60s rennon kovaa, niin saat lihakset ja hieman keuhkoja auki. Päälle 15km puolimaratonin tavoite vauhdilla ja päälle 10min tosi rauhallinen verryttely. KOVA.
Su	Kävely 1.00-2.00h pehmeällä alustalla, vaihtelevassa ja mäkisessä maastossa rauhallinen, palauttava lenkki. TOSI KEVYT.

Kaikkiin harjoituksiin (etenkin koviin) tehdään aina nousevatehoinen alkuverryttely ja laskevatehoinen loppuverryttely.

Ma	Lepo
Ti	Juoksu 30-60min (7.00-8.00min/km) rauhallinen lenkki. KEVYT.
Ke	Juoksu 15min (7.30-8.00→ 6.30-7.00min/km), lihaskunto ohjeiden mukaan ja juoksu 15min (7.00-8.00min/km). KEVYT.
To	Lepo
Pe	Juoksu 20-30min (7.00-8.00min/km) sis. 2-4krt 20-30s rennot vedot, jalkoja aukaisemaan. KEVYT.
La	Juoksu 1.30-2.00h (7.30-8.00→ 5.45-6.45min/km, viimeinen 5min kävellen verryttely). KEVYT – REIPAS.
Su	Kävely 1.00-2.00h pehmeällä alustalla, vaihtelevassa ja mäkisessä maastossa rauhallinen, palauttava lenkki. KEVYT.

Kaikkiin harjoituksiin (etenkin koviin) tehdään aina nousevatehoinen alkuverryttely ja laskevatehoinen loppuverryttely.

Ma	Lepo
Ti	Palauttava lihaskunto ja päälle juoksu 30min (7.00-8.00min/km). KEVYT.
Ke	Juoksu 10min (7.00-7.30→ 5.45-6.30min/km), 10*2min (4.45-5.30min/km) /välissä 1min kävely palautus ja 10min rauhallinen loppuverryttely (6.30-7.30min/km). REIPAS – KOVA.
To	Lepo
Pe	Hölkä – kävely 30-45min, niin että 1min aina rauhallista juoksua, 1min kävely... KEVYT.
La	Juoksu 10min tosi kevyt verryttely sis. 2*60s rennon kovaa, niin saat lihakset ja hieman keuhkoja auki. Päälle 10km 5-10s/km kovempaa vauhtia, mikä on realistinen tavoite puolimaratonilla ja päälle 10min tosi rauhallinen verryttely. KOVA.
Su	Lepo

Kaikkiin harjoituksiin (etenkin koviin) tehdään aina nousevatehoinen alkuverryttely ja laskevatehoinen loppuverryttely.

Ma Lepo

Ti Palauttava lihaskunto ja päälle juoksu 30min (7.00-8.00min/km). KEVYT.

Ke Juoksu 15min rauhallinen verryttely (6.45-7.15min/km), 5min puolimaratonin tavoite vauhdilla, 5min (6.00-7.15min/km), 5min 5-10s/km nopeampaa kuin puolimaratonin tavoite vauhti, 5min (6.00-7.15min/km), 3min 10-15s/km nopeampaa kuin puolimaratonin tavoite vauhti ja 15min hyvin kevyt verryttely. REIPAS – KOVA.

To Lepo

Pe Lepo, pieni 15-20min kävely ja hyvin kevyt hölkkäily on hyvä tehdä sekä samalla ottaa askelkyvykky penkille 2-3*45s kevyellä venytyksellä, TOSI KEVYT.

La Puolimaraton: verryttely juoksu 10min tosi kevyt sis. 2*60s rennon kovaa, niin saat lihakset ja hieman keuhkoja auki. Ota geeli + 2-3dl nestettä noin 5-10min ennen starttia. Liikkeelle ensimmäiset 3-5km 5s tavoite vauhtia hitaampaa, sen jälkeen nostat vauhdin tavoite tasolle ja asteittain lisäät vauhtia sen mukaan miltä juoksu tuntuu. Ota juoksun aikana n 20min välein, alusta saakka 1 energia geeli + nestettä ja jatka sitä suorituksen loppuun saakka. Juoksun päälle kävellen jäähdyttelyä

Su Kävelyä, vesijuoksua, pyöräilyä tai vastaavaa kevyttä liikettä 30-45min. TOSI KEVYT.

THE HOME OF
SPORTS
