

TÄHTÄIMESSÄ PUOLIMARATON

– tavoitteena 2 tunnin aikatavoite

Vko 52 - 53 / 2009

Vko 1 - 2 / 2010

Ma	LEPO	LEPO
Ti	Sauvakävely tai kävely / juoksu 40 min Kuntotasosi mukaan	Juoksu 30 - 40 min
Ke	LEPO tai muu liikunta Esim. Pallopelejä, uinti, hiihto, kuntopyörä yht. 30 min – 1 h	LEPO tai muu liikunta Esim. Pallopelejä, uinti, hiihto, kuntopyörä yht. 30 min – 1 h
To	Aerobic / kuntosali tai 30 min reipas kävely / juoksu + kuntopiiri Harj. kesto yht. 40 min – 1 h	Aerobic / kuntosali tai 30 min reipas kävely / juoksu + kuntopiiri Harj. kesto yht. 40 min – 1 h
Pe	LEPO	LEPO
La	3 x (3 min kävely, 3 min kevyt juoksu, 3 min reipas juoksu)	3 x (3 min kävely, 3 min kevyt juoksu, 3 min reipas juoksu) Muut kuin aloittelijat, voivat jättää kävelyosion pois ja juosta esim. 3 x (5 min kevyt, 3 min reipas)
Su	Sauvakävely / kevyt juoksu / hiihto 1 h	Sauvakävely / kevyt juoksu / hiihto 1 – 1.15 h
	MUISTA! <ul style="list-style-type: none">- Venyttele joka harj. yhteydessä- Jos olet aloittelija, aloita kävelypainotteisesti.- Maltilla eteenpäin- Pukeudu oikein- Nauti liikunnasta	<ul style="list-style-type: none">- Vaihda tarvittaessa lepopäivien paikkoja- Jos lihakset kipeytyvät, korvaa osa juoksusta vesijuoksulla tai hiihdolla

Vko 3- 4 / 2010

Vko 5 - 6 / 2010

Ma	LEPO	LEPO
Ti	Viikolla 3 LEPO Viikolla 3 Juoksu kevyt 40 min	Kevyt juoksu 40 min
Ke	LEPO tai muu liikunta Esim. Pallopelejä, uinti, hiihto, kuntopyörä yht. 30 min – 1 h	LEPO tai muu liikunta Esim. Pallopelejä, uinti, hiihto, kuntopyörä yht. 30 min – 1 h
To	Aerobic / kuntosali tai 30 min reipas kävely / juoksu + kuntopiiri Harj. kesto yht. 40 min – 1 h	Aerobic / kuntosali tai 30 min reipas kävely / juoksu + kuntopiiri Harj. kesto yht. 40 min – 1 h
Pe	LEPO	LEPO
La	3 x (5min kevyt juoksu, 2 – 3 min reipas juoksu)	3 x (5min kevyt juoksu, 3 - 5 min reipas juoksu)
Su	Kevyt juoksu+kävely / hiihto Viikolla 3 1 h Viikolla 4 1.15 h Kävely mukaan, jos juosten tuntuu liian raskaalta	Kevyt juoksu + kävely / hiihto viikolla 5 1.20h ja viikolla 6 1.30 h Kävely mukana, mikäli tarpeellista
	MUISTA! - Venyttele joka harj. yhteydessä - Jos olet aloittelija, niin aloita kävelypainotteisesti. - Maltilla eteenpäin - Pukeudu oikein - Nauti liikunnasta	

Vko 7 - 8 / 2010

Vko 9 - 10 / 2010

Ma	LEPO	LEPO
Ti	Viikolla 7 LEPO Viikolla 7 kevyt juoksu 45 min	Juoksu 45 min
Ke	LEPO tai muu liikunta Esim. Pallopelejä, uinti, hiihto, kuntopyörä yht. 30 min – 1 h	LEPO tai muu liikunta Esim. Pallopelejä, uinti, hiihto, kuntopyörä yht. 30 min – 1 h
To	Aerobic tai 30 min kevyt juoksu + kuntopiiri 10 eri liikettä. Joka kolmas jalkaliike. Toistot 15 - 20 krt. Kaksi kierrosta	Aerobic tai 30 min kevyt juoksu + kuntopiiri 10 eri liikettä. Joka kolmas jalkaliike. Toistot 15 krt. Kaksi kierrosta
Pe	LEPO	LEPO
La	3 x (5min kevyt juoksu, 4 - 5 min reipas juoksu)	10 min kevyt juoksu, venyttely, 20 – 40 min reipas juoksu, 5 min kevyt juoksu, venyttely
Su	Kevyt juoksu / hiihto Viikolla 7 1 h Viikolla 8 1.30 h	Kevyt juoksu 1.30 h
	- Tällä jaksolla ota yksi viikko todella löysästi vähentämällä km-määriä ja pitämällä yksi ylimääräinen lepopäivä.	

Ma	LEPO	LEPO
Ti	Viikolla 11 LEPO Viikolla 12 kevyt juoksu 50 min	Juoksu 50 min kevyt
Ke	LEPO tai muu liikunta Esim. Palloveli, uinti, hiihto, kuntopyörä yht. 30 min – 1 h	LEPO tai muu liikunta Esim. Palloveli, uinti, kuntopyörä yht. 30 min – 1 h
To	Aerobic tai 30 min kevyt juoksu + kuntopiiri 10 eri liikettä. Joka kolmas jalkaliike. Toistot 15 - 20 krt. Kaksi kierrosta	Aerobic tai 30 min kevyt juoksu + kuntopiiri 10 eri liikettä. Joka kolmas jalkaliike. Toistot 15 krt. Kaksi kierrosta
Pe	LEPO	LEPO
La	Viikolla 11: Kiihtyvä juoksu kevyestä reippaaseen oman fiiliksen mukaan, lopussa 5 min kevyt Viikolla 12 verr. 10 min, 20 - 40 min reipasta + 5 min kevyt	10 min kevyt, 5 – 8 x ylämäki n. 1 min, 10 min kevyt
Su	Kevyt juoksu Viikolla 12 1 h Viikolla 13 1.15 h	Kevyt juoksu viikolla 13 1.30 h -viikolla 14 2 h
	- Tällä jaksolla ota yksi viikko todella löysästi vähentämällä km-määriä ja pitämällä yksi ylimääräinen lepopäivä.	

Vko 15 - 16 / 2010

Vko 17 - 18 / 2010

Ma	LEPO	LEPO
Ti	Viikolla 15 LEPO Viikolla 16 kevyt juoksu 50 min	Viikolla 17 juoksu 30 - 50 min kevyt Viikolla 18 juoksu 20 min kevyt
Ke	LEPO tai muu liikunta Esim. Pallopelejä, uinti, kuntopyörä yht. 30 min – 1 h	Viikolla 17 LEPO tai muu liikunta Esim. Pallopelejä, uinti, kuntopyörä yht. 30 min – 1 h Viikolla 18 LEPO
To	Aerobic tai 30 min kevyt juoksu + kuntopiiri 10 eri liikettä. Joka kolmas jalkaliike. Toistot 15 - 20 krt. Kaksi kierrosta	Viikolla 17 Aerobic tai 30 min kevyt juoksu + kuntopiiri 10 eri liikettä. Joka kolmas jalkaliike. Toistot 15 krt. Kaksi kierrosta Viikolla 18 kevyt juoksu 20 min
Pe	LEPO	Viikolla 17 LEPO Viikolla 18 kevyt juoksu 20 min + 3 min reipas juoksu
La	Viikolla 15: Kiihtyvä juoksu kevyestä reippaaseen oman fiiliksen mukaan, lopussa 5 min kevyt Viikolla 16 verr. 10 min, 25 - 50 min reipasta + 5 min kevyt	Viikolla 17 Verryttely 10 min, reipas juoksu 30 min / 5 min, 5 min kovaa, verr. 5 min Viikolla 18 HCR
Su	Kevyt juoksu Viikolla 15 1 h Viikolla 16 2 h	Viikolla 17 Kevyt juoksu 50 min - 1.20 h Viikolla 18 Ansaittu LEPO