



FITLANDIA-TREENIOPAS

- 12 viikon ohjelma puolimaratonille -

ASiantuntija

Janne Ukonmaanaho

Janne Ukonmaanaho on vuoden 2010 Barcelonan EM-kilpailujen 3000m esteiden 15., estejuoksun kaksinkertainen Suomen mestari sekä moninkertainen SM-mitalimies maastajuoksussa. Lisäksi hänellä on useita maaotteluedustuksia nuorten ja aikuisten sarjoista. Oman harjoittelunsa, kilpailunsa ja opiskelujensa ohella Janne toimii kahden juniori-ikäisen SM-tason juoksijan valmentajana, yritysten ja yhteisöjen juoksuvalmentajana sekä juoksija-lehden kuntovalmentajana keväällä 2013.





ENNEN OHJELMAN ALOITTAMISTA

Haluamme, että harjoittelusi ja ohjelmasi etenee mahdollisimman sujuvasti alusta lähtien. Jotta saat parhaan mahdollisen startin harjoitusohjelmalle, sinun olisi tärkeää pystyä määrittelemään rehellisesti ja realistisesti lähtötasosi. Liian suuri tai äkillinen liikunnan määrän ja/tai intensiteetin lisääminen voi johtaa ikäviin loukkaantumisiin ja syödä motivaation - tätä emme tietystikään missään nimessä tahdo kenellekään tapahtuvan.

Ennen kuin aloittaa säännöllisen urheiluharrastuksen tai uuden treeniohjelman olisi hyvä käydä asiantuntevan lääkärin suorittamassa terveystarkastuksessa. Me kaikki tiedämme, että vaikka liikunta olisi miten hauskaa ja hyödyllistä hyvänsä, aina voi sattua loukkaantumisia tai tapaturmia. Terveystarkastus antaa yksityiskohtaista tietoa todellisesta henkilökohtaisesta terveydentilasta ja kartoittaa mahdollisia riskitekijöitä. Kun terveydentila on todettu asiantuntijan toimesta hyväksi, voi harjoittelun aloittaa luottavaisin mielin. **Huomioithan, että olet itse vastuussa omasta terveydestäsi toteuttaessasi Fitlandian treenioppaita.**

Tämä juoksuohjelma valmistaa sinut juoksemaan puolimaratonin (21,0975km) 12 viikon harjoittelun päätteeksi. Harjoittelun voit aloittaa, vaikka et olisi aiemmin harrastanut juoksua. Aloittaessasi juoksuharjoittelun, sinulla olisi kuitenkin vähintään hyvä olla jonkinlainen käsitys oikeasta juoksutekniikasta ja hyvät juoksukengät. Vinkkejä näihin asioihin löydät Fitlandian -juoksusivuilta "[Mistä aloittaa?](#)" -osiosta. Tuo osio on hyvä käydä läpi ennen tämän tai muiden ohjelmien aloittamista.

VIKKO	MAANANTAI	TIISTAI	KESKIVIIKKO	TORSTAI	PERJANTAI	LAUANTAI	SUNNUNTAI
TUNTIMÄÄRÄ n. 1h50min 1 (Kevyt)	Juoksu/kävely 30 minuuttia - Aloita juoksuikävely -harjoituksella. - 3 min juoksua, 3min kävelyä - toista tämä viisi kertaa.	Lepo - Maltetaan aloittaa kevyesti - lepoa siis tänään.	Juoksu/kävely 50 minuuttia - Tee samanlainen harjoitus kuin maanantaina, mutta kävelyä 5min/juoksua 5min.	Lepo - Pari treeniä jo takana, nyt voi ottaa lepoa hyvillä mielin!	Lepo - Voit pitää vielä toisen lepopäivän tai vaihtoehtoisesti tehdä jotain hyöty-/terveysliikuntaa.	Juoksu 30 minuuttia - Juokse 30 minuuttia kevyttä juoksua. - Voit pitää 10 minuutin kohdalla kävelytauon	Lepo - Sunnuntain voit pyhittää levolle tai taas vaihtoehtoisesti ulkoilla, tms.
TUNTIMÄÄRÄ n. 3h15min 2 (Normaali)	Juoksu/kävely 60 minuuttia - Juoksuikävely -harjoitus - 5 min juoksua, 5min kävelyä - toista tämä kuusi kertaa	Lepo - Taas olisi levon aika, jotta huomenna ollaan vetreitä!	Juoksu/kävely 50 minuuttia - Tee samanlainen harjoitus kuin viikko sitten keskiviikkona	Lepo - Voit pitää lepopäivän tai vaihtoehtoisesti tehdä jotain hyöty-/terveysliikuntaa	Juoksu n. 25 minuuttia - Juokse tasavauhtista kevyttä juoksua 20 minuuttia. - Tee lopuksi 5*60m rentoja spurteja	Lepo - Hyvä treeni takana, nyt voi ottaa lepoa hyvillä mielin! - Muista myös venyttelyt!	Juoksu 60 minuuttia - Ensimmäinen ns. "pitkä lenkki" - Juokse hitaasti ja rytmitä lyhyillä kävelypätkillä esim. 10 min välein
TUNTIMÄÄRÄ n. 3h 40min 3 (Kovempi)	Lepo - Levolla on iso merkitys juoksun ja kunnon kehityksessä. Nauti siis viikon alun lepopäivästä!:)	Juoksu n. 60 minuuttia - Juokse 15min lämmittely - 6-8x200-300m kävelypalautus* - 15 min loppuverryttely kävelyä/juoksua	Lihaskunto 30-40 min - Tee juoksijan lihaskuntopiiri tai käy halutessasi jumpassa tai salilla	Lepo - Lepo tekee hyvää tässä vaiheessa	Juoksu/kävely 60 minuuttia - 5min kävelyä ja perään 5min juoksua - toista 6 kertaa - Tee tämä harjoitus todella kevyesti!	Lepo - Aika ladata akkuja huomisen pitkää lenkkiä varten	Juoksu 65 minuuttia - Juokse hitaasti ja rytmitä lyhyillä kävelypätkillä esim. 15 min välein

VIIKKO	MAANANTAI	TIISTAI	KESKIVIIKKO	TORSTAI	PERJANTAI	LAUANTAI	SUNNUNTAI
<p>TUNTIMÄÄRÄ n. 3h</p> <p>4</p> <p>(Kevyt)</p>	<p>Lepo</p> <p>- Eiliseltä pitkä lenkki takana, nyt on hyvä pitää lepopäivä ja palautua</p>	<p>Juoksu 40 minuuttia</p> <p>- Juokse 40min ja tee 4 min välein 30s veto - Vetoja yhteensä 7kpl</p>	<p>Lepo</p> <p>- Lepopäivän aika, ota rennosti!</p>	<p>Juoksu 30-40 minuuttia</p> <p>- Juokse 30 min kevyesti - Lopuksi 4x60m spurttuja, kävelypalautus - Lihaskuntoharjoitus lenkin jälkeen</p>	<p>Salitreeni 60min</p> <p>- Tee lihaskuntoa salilla, käy joogassa tai pilateksessa, tms. - Kevyt lihaskuntoharjoitus elu tekee hyvää</p>	<p>Lepo</p> <p>- Tämä viikko on tarkoituskin ottaa vähän kevyemmin, joten pidä hyvällä omallatunnolla lepoa tänään</p>	<p>Juoksu 50 minuuttia</p> <p>- Juokse kevyttä vauhtia, rytmitä tarvittaessa kävelypätkillä</p>
<p>TUNTIMÄÄRÄ n. 3h 45min</p> <p>5</p> <p>(Normaali)</p>	<p>Lepo</p> <p>- Tämä viikko alkaa lepopäivällä, ota rennosti!</p>	<p>Juoksu n. 50 minuuttia</p> <p>- 15 min verryttely - 2x4x2 min kovaa juoksua, vetojen välissä 2 min palautus - vedot kiihtyviä - 15 min loppuver.</p>	<p>Lepo</p> <p>- Tänään olisi taas välissä levon aika</p>	<p>Juoksu n. 45 minuuttia</p> <p>- Juokse 40 min kevyesti - Lopuksi 4x60m spurttuja, kävelypalautuksella</p>	<p>Salitreeni 60min</p> <p>- Tee lihaskuntoa salilla, käy joogassa tai pilateksessa, tms. - Kevyt lihaskuntoharjoitus elu tekee hyvää</p>	<p>Lepo</p> <p>- Aika ladata akkuja huomisen pitkää lenkkiä varten</p>	<p>Juoksu 70 minuuttia</p> <p>- Juokse kevyttä vauhtia, rytmitä tarvittaessa kävelypätkillä</p>
<p>TUNTIMÄÄRÄ n. 4h 15min</p> <p>6</p> <p>(Kovempi)</p>	<p>Lepo</p> <p>- Aloitetaan kova viikko lepopäivällä</p>	<p>Juoksu n. 45 minuuttia</p> <p>- 15 min verryttely - 3x60m spurttit - 2x5 min reipasta juoksua, 3 min palautus välissä - 10min loppuverryttely</p>	<p>Lepo</p> <p>- Tässä vaiheessa on hyvä pitää lepopäivä, koska loppuviikko treenataan kovaa!</p>	<p>Juoksu n. 60 minuuttia</p> <p>- 20 min verryttely - 4x60m rullaavia ja kevyitä spurttuja - kävelypalautus - lopuksi 15-20 loppuverryttely</p>	<p>Lihaskunto 60min</p> <p>- Tee treenioppaiden joukosta löytyvä "juoksijan lihaskuntopiiri" tai käy jumpassa/salilla</p>	<p>Lepo</p> <p>- Huomenna puolentoista tunnin lenkki edessä, pidä nyt lepoa</p>	<p>Juoksu 90 minuuttia</p> <p>- Juokse erittäin kevyttä vauhtia, rytmitä tarvittaessa kävelypätkillä</p>

VIIKKO	MAANANTAI	TIISTAI	KESKIVIIKKO	TORSTAI	PERJANTAI	LAUANTAI	SUNNUNTAI
<p>TUNTIMÄÄRÄ n. 3h</p> <p>7</p> <p>(Kevyt)</p>	<p>Lepo</p> <p>- Pitkä lenkki eiliseltä takana - olet ansainnut lepopäivän!</p>	<p>Lihaskunto n. 30min</p> <p>- Tee lämmittelyiden jälkeen juoksijan lihaskuntopiiri tai käy vastaavasti jumpassa tai salilla</p>	<p>Lepo</p> <p>- Lepopäivän aika, ota rennosti!</p>	<p>Juoksu n. 30-50 minuuttia</p> <p>- Juokse 30 min kevyesti - Lopuksi 4x60m spurttuja, kävelypalautus - Lihaskuntoharjoitus lenkin jälkeen</p>	<p>Lihaskunto n. 1h</p> <p>- Tee venyttelyitä, käy joogassa tai pilateksessa - eli keskity tänään kehon huoltamiseen</p>	<p>Lepo</p> <p>- Tämä viikko on tarkoituskin ottaa vähän kevyemmin, joten pidä hyvällä omallatunnolla lepoa tänään</p>	<p>Juoksu 70 minuuttia</p> <p>- Juokse kevyttä vauhtia, rytmitä tarvittaessa kävelypätkillä</p>
<p>TUNTIMÄÄRÄ n. 4h 50min</p> <p>8</p> <p>(Normaali)</p>	<p>Lepo</p> <p>- Tänään saa levätä, nautiskele!</p>	<p>Juoksu n. 50 min</p> <p>- 15min lämmittely - Vedot: 4x 30-40s, 2x 90s, 1x 2min, vetojen välissä 1 min kävelypalautus - 15min loppuver.</p>	<p>Oma treeni n. 1h</p> <p>- Voit käydä jumpassa, salilla, pyöräilemässä tai ihan mitä haluat. - Treenaa kuitenkin suht. kevyesti</p>	<p>Lihaskunto n. 1h</p> <p>- Tee venyttelyitä, käy joogassa tai pilateksessa - eli keskity tänään kehon huoltamiseen</p>	<p>Lepo</p> <p>- Lepohetki ennen viikonlopun juoksureenejä</p>	<p>Juoksu 30 minuuttia</p> <p>- Valmista jalvoja huomista pitkää juoksua varten tosi keyvellä holkällä</p>	<p>Juoksu 90min</p> <p>- Pitkä lenkki pitää tehdä kevyttä vauhtia, juokse siis rauhassa ja nautiskele</p>
<p>TUNTIMÄÄRÄ -</p> <p>9</p> <p>(Kovempi)</p>	<p>Lepo</p> <p>- Kaksi juoksulenkkiä takana, nyt on hyvä pitää lepopäivä ja palautua</p>	<p>Juoksu 6,5-7km</p> <p>- Juokse hengästyttävällä vauhdilla reipas lenkki</p>	<p>Lihaskunto n. 30min</p> <p>- Tee lämmittelyiden jälkeen juoksijan lihaskuntopiiri tai käy vastaavasti jumpassa tai salilla</p>	<p>Juoksu 8km</p> <p>- Juokse 8 kilometrin matka - Voit vaihdella nopeutta, mutta vedä kokonaisuudessaan kevyesti tämä</p>	<p>Salitreeni 60min</p> <p>- Tee lihaskuntoa salilla, käy joogassa tai pilateksessa, tms. - Kevyt lihaskuntoharjoitus elu tekee hyvää</p>	<p>Lepo</p> <p>- Lepohetki ennen huomista tähän asti pisintä lenkkiäsi</p>	<p>Juoksu 17km</p> <p>- Mittaa esim. google mappsilla reitti ja juokse pitkä lenkki matalalla sykkeellä - Juomista mukaan</p>

VIIKKO	MAANANTAI	TIISTAI	KESKIVIIKKO	TORSTAI	PERJANTAI	LAUANTAI	SUNNUNTAI
<p>TUNTIMÄÄRÄ</p> <p>-</p> <p>10</p> <p>(Kevyt)</p>	<p>Lepo</p> <p>- Pitkä lenkki eiliseltä takana - olet ansainnut lepopäivän!</p>	<p>Juoksu 7km</p> <p>- Pirstä juoksuasi tänään juoksemalla joku uusi reitti - Pidä vauhti maltillisena</p>	<p>Salitreeni 45min</p> <p>- Tee kevyt salitreeni tai käy joogassa, pilateksessa yms.</p>	<p>Juoksu 35 minuuttia</p> <p>- 10 min lämmittely - 5x 1:30-2min spurtit, välissä 45s kävelypal. - Lopuksi 10min loppuverkka</p>	<p>Lihaskunto n. 1h</p> <p>- Tee venyttelyitä, käy joogassa tai pilateksessa - eli keskity tänään kehon huoltamiseen</p>	<p>Lepo</p> <p>- Ota rennosti ennen huomista pitkää lenkkiä</p>	<p>Juoksu 15km</p> <p>- Juokse kevyttä vauhtia, rytmitä tarvittaessa kävelypätkillä</p>
<p>TUNTIMÄÄRÄ</p> <p>-</p> <p>11</p> <p>(Normaali)</p>	<p>Lepo</p> <p>- Pidä taas viikon alkuun lepopäivä</p>	<p>Juoksu 6km</p> <p>- Juokse reipasta vauhtia tämä lenkki - Vaihtelee juoksunopeutta, aloita kuitenkin hitaasti!</p>	<p>Oma treeni n. 1h</p> <p>- Tee esim. kevyt salitreeni tai käy pyöräilemässä - Älä kuitenkaan jumita itseäsi!</p>	<p>Juoksu 10km</p> <p>- Juokse tämä lenkki kevyesti - Juoksun pitää kulkea helposti</p>	<p>Lepo</p> <p>- Pidä lepopäivä ennen huomista pitkää lenkkiä</p>	<p>Juoksu 12km</p> <p>- Puolimaraton on viikon päästä, juokse tämä juoksu rennosti ja kevyesti</p>	<p>Lihaskunto n. 1h</p> <p>- Tee venyttelyitä, käy joogassa tai pilateksessa - eli keskity tänään kehon huoltamiseen</p>
<p>TUNTIMÄÄRÄ</p> <p>-</p> <p>12</p> <p>(Kisaviikko)</p>	<p>Lepo</p> <p>- Aloita kisaviikko lepopäivällä</p>	<p>Juoksu 5km</p> <p>- Juokse kevyttä hölkkää, selvästi hitaampaa vauhtia kuin tulet viikonlopun kisassa juoksemaan</p>	<p>Lepo</p> <p>- Lepopäivän aika, ota rennosti!</p>	<p>Lihahuolto/ lepo</p> <p>- Tee venyttelyitä ja ota rennosti - Voit käydä myös joogassa tai pilateksessa</p>	<p>Juoksu 3km</p> <p>- Herättele lihaksia tällä todella kevyellä lenkillä - Lenkin jälkeen voit tehdä kevyet venyttelyt</p>	<p>KISAPÄIVÄ</p> <p>- Treeni on takana ja kisa edessä - Nauti juoksusta ja luota itseesi! - Hyvin se menee! - Muista palauttelu heti kisan jälkeen</p>	<p>Juoksu/Lepo</p> <p>- Pidä lepopäivä tai käy puolen tunnin mittainen kevyt huuhteleva lenkki onnistuneen kisan kunniaksi</p>

Muutama lisäohje harjoituksiin:

Harjoitusohjelman tilanpuutteen vuoksi kaikkia harjoitteita ei voida valitettavasti avata täydellisesti. Ohjelmassa esiintyvien vetoharjoitusten (esimerkiksi 6-8*200-300m) tarkoituksena on saada kropalle uutta ärsykettä kovemmasta vauhdista. Vauhdikas harjoitus kehittää elimistöä sekä lihaksistoa voimantuoton kautta että hengitys- ja verenkiertoelimistöä kovemman rasituksen muodossa.

Yksinkertainen neuvo tällaisen harjoituksen toteuttamiseen:

Pidä palautusta yhtä pitkä matka kuin olet vetänyt vetoa. Eli jos juokset 6*200m, nin palautus on kävelyä/kevyttä hölkkää 200m. Juokse vetosarja kiihtyvänä. Eli ensimmäinen veto on vauhdiltaan hitain ja vauhti kiihtyy loppua kohden. Näin saat harjoituksesta nousujohteisen ja samalla rasiustaso tulee haluamallemme tasolle. Sopiva vauhti löytyy vain kokemuksen kautta, mutta voit yrittää arvioida oma tasoasi. Pyri juoksemaan alussa n.70% maksimivauhdistasi ja kiihdytä kohti loppua n. 85-90% maksimistasi!

Näissä harjoituksissa ei tarvitse siis puristaa kaikkia voimia ulos! Pidä juoksussa loppuun asti pieni pelivara. Vedoissa hengitys kiihtyy, syke hakkaa ja jaloissa tuntuu hiukan maitohappoja, mutta jos pystyt kiihdyttämään vetojen vauhtia läpi sarjan, niin olet onnistunut erinomaisesti! Vetojen kiihtyvyyttä voit kontrolloida siten, että juokset samaa pätkeä edestakaisin.

Vetoharjoituksissa ei tarvitse katsoa sykkeitä. Syke reagoi hiukan hitaasti ja aika ja matka ovat parempia vertailuja. Saman harjoituksen voi tehdä myös ajalla mitattuna.

Esim. 6-8* 1min kovaa ja palautus 2min kävely.

Jos sinulla tulee kysyttävää ohjelmasta, voit kysyä tarkempia neuvoja [mentori-sivullani](#)!