



FITLANDIA-TREENIOPAS

- 8 kuukauden maraton-ohjelma

ASiantuntija

Maija Oravamäki

Maija Oravamäki on liikuntalahjakkuus, joka on voittanut useita Suomen mestaruuksia eri lajeissa, edustanut Suomea arvokisoissa EM- ja MM-tasolla ja kiertänyt maailmaa seikkailu- ja urheilutapahtumissa. Maijalla on Suomen mestaruuksia muun muassa maastojuoksusta, kypyiltä, puolimaratonilta ja maratonilta sekä erivärisiä mitaleita muun muassa hiihdosta, triathlonista ja talvutriathlonista.

Maija harjoittelee monipuolisesti ja kiertää kisoja ja tapahtumia enemmänkin liikunnan tuoman nautinnon kuin tiettyjen tavoitteiden vuoksi. Omien urheiluharrastustensa lisäksi Maija opettaa työkseen koululaisia alakoulun opettajana, vetää ryhmäliikuntatunteja sekä toimii juoksukoulun vetäjänä ja personal trainerina.



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.**

MUUTAMA ASIA TÄSTÄ JUOKSUOHJELMASTA

Tämä ohjelma valmistaa sinut juoksemaan maratonin 8 kuukauden harjoittelun päätteeksi. Juoksuohjelma on nousujohteinen ja voit aloittaa sen, vaikka et olisi harrastanut juoksua aikaisemmin. Aloittaessasi juoksuharjoittelun, sinulla olisi kuitenkin hyvä olla käsitys oikeasta juoksutekniikasta sekä hyvät, sinun jalallesi ja askeleellesi sopivat, juoksukengät. Vinkkejä näihin asioihin löydät Fitlandian juoksu-lajisivuilta kohdasta "[Juoksuharjoittelun perusteet](#)".

Juoksuohjelma on rakennettu siten, että harjoitusmäärät nousevat pikku hiljaa ohjelman edetessä. Ohjelmassa harjoitellaan kolmen viikon sykleissä siten, että joka kolmas viikko on kuormittavin ja syklin ensimmäinen viikko vastaavasti hieman kevyempi. Jos tavoitteenasi on juosta joku tietty maraton-tapahtuma, Helsinki City Maraton tai joku muu, suosittelemme, että lasket tuon tavoitemaratonin päivämäärästä 8 kuukautta taaksepäin ja aloitat ohjelman noudattamisen siitä. Toki voit aloittaa ohjelman noudattamisen myös ilman mitään erityistä kisatavoitettakin ja keskittyä (juoksu)kuntosi kohottamiseen.

Viikoilla 10-18 ohjelmaan on sunnuntain pitkien lenkkien kohdalle merkitty vaihtoehtoisia lajeja juoksulle. Näinä merkittyinä päivinä voit esimerkiksi hiihtää tai pyöräillä juoksun sijaan - huomaa kuitenkin, että tällöin harjoituksen kesto on hieman pidennetty juoksuun verrattuna. Tämä siitä syystä, että juoksu on rasittavuudeltaan hieman raskaampaa kuin hiihto ja pyöräily, joten hieman harjoituksen kesto pidentämällä, saadaan suhteessa yhtä suuri rasitus keholle.

VIIKOT	MAANANTAI	TIISTAI	KESKIVIIKKO	TORSTAI	PERJANTAI	LAUANTAI	SUNNUNTAI
Viikot VK 1. VK 4. VK 7.	Juoksu/kävely 40 minuuttia - Voit joko juosta tosi kevyttä vauhtia, kävellä reippaasti tai vuorotella juoksua ja kävelyä 40min	Lepo - Lepää tänään	Kuntosali - Käy kuntosalilla tai tee kotikuntopiiri	Rullaluistelu/pyöräily/lepo 40 minuuttia - Kevyttä liikuntaa tai voit vaihtoehtoisesti pitää lepopäivän	Lepo - Ota perjantai levon kannalta	Kävely/juoksu 40 minuuttia - Kävely 10min, kevyt juoksu 20min, kävely 10min - Lihashuolto!	Sauvakävely 60-75 minuuttia - Tee pitkä sauvakävelylenkki tai muuta matalatehoista harjoittelua (pyöräily, vesijuoksu, jne..)
Viikot VK 2. VK 5. VK 8.	Juoksu/kävely 40 minuuttia - Voit joko juosta tosi kevyttä vauhtia, kävellä reippaasti tai vuorotella juoksua ja kävelyä 40min	Lepo - Taas olisi levon aika, jotta huomenna ollaan vetreitä!	Kuntosali - Käy kuntosalilla tai tee kotikuntopiiri	Rullaluistelu/pyöräily/lepo 40-50 minuuttia - Kevyttä liikuntaa tai voit vaihtoehtoisesti pitää lepopäivän - Voit tehdä myös lihashuoltoa!	Lepo - Ota perjantai taas levon kannalta	Kävely/juoksu 60 minuuttia - Juoksu-kävelyä 60min - Välillä 3x2min reipasta juoksua, pal. välissä 5min	Sauvakävely 60-75 minuuttia - Tee pitkä sauvakävelylenkki tai muuta matalatehoista harjoittelua (pyöräily, vesijuoksu, jne..)
Viikot VK 3. VK 6. VK 9.	Kuntosali - Käy kuntosalilla tai tee kotikuntopiiri	Lepo - Lepopäivä!	Juoksu/kävely 40 minuuttia - Juoksu-kävelylenkki - Välillä 5x n. 60-80m rentoja spurteja - Lihashuolto!	Rullaluistelu/pyöräily/lepo 40-50 minuuttia - Kevyttä liikuntaa tai voit vaihtoehtoisesti pitää lepopäivän	Lepo - Tänään on taas levon aika.	Kävely/juoksu 60 minuuttia - Juoksu-kävelyä 50min, johon 2-3x 5min reipasta juoksua, (kävely/hölkä)palautus välissä 5min	Sauvakävely 60-75 minuuttia - Tee pitkä sauvakävelylenkki tai muuta matalatehoista harjoittelua (pyöräily, vesijuoksu, jne..)

VIKKO	MAANANTAI	TIISTAI	KESKIVIIKKO	TORSTAI	PERJANTAI	LAUANTAI	SUNNUNTAI
Viikot VK 10. VK 13. VK 16.	Juoksutekniikka - Verryttely 30min, juoksutekniikka, rennot kiihdytykset 5x60m	Lepo - Lepää tänään	Kuntosali - Käy kuntosalilla tai tee kotikuntopiiri	Juoksu/Lepo 40 minuuttia - Juokse kevyesti 40min tai vaihtoehtoisesti lepää tämä päivä - Voit tehdä myös lihahuoltoa tässä!	Lepo - Ota perjantai levon kannalta	Juoksu 40 minuuttia - Kevyt juoksu 10min - Reipas juoksu 2x5min/pal. 5min - Kevyt juoksu 10min	Juoksu 70-90 minuuttia - Tee pitkä kevyt juoksulenkki 1h 10min tai esim. pyöräily/hiihto 1h 30min
Viikot VK 11. VK 14. VK 17.	Kuntopiiri - Lämmittely 15min + kuntopiiri - Voit tehdä myös lisäksi lihahuoltoa tässä!	Lepo - Pidä tänään lepopäivä	Juoksu/Lepo 40 minuuttia - Juokse kevyesti 40min tai vaihtoehtoisesti lepää tämä päivä	Juoksutekniikka - Verryttely 30min, juoksutekniikka, rennot kiihdytykset 5x60m	Lepo - Tänään olisi ohjelmassa lepopäivä	Juoksu 45 minuuttia - Alkuverryttely 15min, vk 10-15min, loppuverryttely 15min	Sauvakävely 70-80 minuuttia - Tee pitkä kevyt sauvakävelylenkki 1h 10min tai esim. pyöräily/hiihto 1h 20min
Viikot VK 12. VK 15. VK 18.	Juoksu/Lepo 40 minuuttia - Kevyt juoksu 40min, välillä 5x n. 60-80m spurtteja - Voit tehdä myös lihahuoltoa tässä!	Lepo - Ota tämä päivä levon kannalta	Kuntopiiri - Lämmittely 15min + kuntopiiri	Juoksu 45 minuuttia - Alkuverryttely 15min kevyttä juoksua, 2x8 min reipasta juoksua/pal. 5min - Loppuverryttely 15min	Lepo - Levolla on iso rooli kehittämisessä. Pidä siis hyvillä mielin lepopäivä.	Juoksu - Verryttely 30min, juoksutekniikka, rennot kiihdytykset 5x60m	Sauvakävely 70-90 minuuttia - Tee pitkä kevyt sauvakävelylenkki 1h 10min tai esim. pyöräily/hiihto 1h 30min

VIKKO	MAANANTAI	TIISTAI	KESKIVIIKKO	TORSTAI	PERJANTAI	LAUANTAI	SUNNUNTAI
Viikot VK 19. VK 22.	Juoksutekniikka - Verryttelyt 25min + juoksutekniikka + rennot kiihdytykset 5-7x60m	Lepo - Tänään ohjelmassa lepopäivä, ota rennosti!	Juoksu 40 minuuttia - Kevyttä juoksua tai vaihtoehtoisesti lepopäivä - Voit tehdä myös lihahuolto tässä!	Kuntosali - Käy kuntosalilla tai tee kotikuntopiiri	Lepo - Perjantain lepopäivä	Juoksu - Alkuver. 10min, 3-4 x 2min rennon kova (ei maksimi!!), hölkkä/kävely pal. 3min, - Loppuverr. 10min	Juoksu 70-90 minuuttia - Tee pitkä kevyt lenkki, 1h 10min - 1h 30min
Viikot VK 20. VK 23.	Kuntosali - Käy kuntosalilla tai tee kotikuntopiiri - 20 min lämmittely alkuun!	Lepo - Pidä tänään lepoa!	Juoksu 45 minuuttia - Juokse tänään kevyesti 45min - Lihahuolto!	Juoksutekniikka - Verryttelyt 20min - Juoksutekniikka + rennot kiihdytykset 5x60m	Lepo - Pidä lepopäivä hyvin menneen alkuvuikon kunniaksi! :)	Juoksu - Alkuver. 10min, 3 x 5min reipas juoksu, pal 5 min - Loppuverr. 10min	Juoksu 70-90 minuuttia - Tee pitkä kevyt lenkki, 1h 10min - 1h 30min
Viikot VK 21. VK 24.	Juoksu/Lepo 40 minuuttia - Kevyt juoksu 40min, välillä 5x 100m rentoja spurteja	Lepo - Tänään voit pitää lepopäivän!	Juoksu 45 minuuttia - Juokse tänään kevyttä vauhtia 45min - Lihahuolto	Kuntosali - Käy kuntosalilla tai tee kotikuntopiiri - 20 min lämmittely alkuun!	Lepo - Lepää tänään ja ota rennosti	Juoksu - Alkuver. 15min, 15-20min reipasta juoksua - Loppuverr. 15min	Juoksu 70-90 minuuttia - Tee pitkä kevyt lenkki 1h 10min - 1h 30min

VIKKO	MAANANTAI	TIISTAI	KESKIVIKKO	TORSTAI	PERJANTAI	LAUANTAI	SUNNUNTAI
Viikot VK 25. VK 28. VK 31.	Juoksutekniikka - Verryttelyt 25min + juoksutekniikka + rennot kiihdytykset 5-7x60m	Lepo - Lepopäivän aika!	Juoksu 40-60 minuuttia - Juokse 40-60min kevyttä vauhtia tai voit vaihtoehtoisesti pitää lepopäivän - Voit tehdä myös lihahuolto!	Kuntosali - Käy kuntosalilla tai tee kotikuntopiiri	Lepo - Olet ansainnut lepopäivän!	Juoksu - Alkuver. 10min, 3-4 x 5min rennon kovaa, hölkkä-/ kävelypal. 3min - Loppuverr. 10min	Juoksu 70-80 minuuttia - Tee pitkä kevyt lenkki 1h 10min - 1h 20min
Viikot VK 26. VK 29.	Juoksutekniikka - Verryttelyt 20min + juoksutekniikka + rennot kiihdytykset 5-7x60m	Lepo - Pidä tänään lepoa	Juoksu 40-60 minuuttia - Juokse 40-60min kevyttä vauhtia tai voit vaihtoehtoisesti pitää lepopäivän - Voit tehdä myös lihahuolto!	Kuntosali - Käy kuntosalilla tai tee kotikuntopiiri - 20 min lämmittely alkuun!	Lepo -Lepopäivän aika!	Juoksu - Alkuver. 10min, 2-3 x 7-8min reipasta juoksua, pal. 5min - Loppuverr. 10min	Juoksu 1h30min-1h40min - Juokse kevyttä juoksua 1h 30min - 1h 40min
Viikot VK 27. VK 30.	Juoksu/Lepo 40 minuuttia - Kevyt juoksu 40min, välillä 5x 100m rentoja spurtteja - Lihahuolto!	Lepo - Levon aika, ota iisisti!	Juoksu 45-60 minuuttia - Juokse kevyttä vauhtia 40-60min tai voit vaihtoehtoisesti pitää lepopäivän	Kuntosali - Käy kuntosalilla tai tee kotikuntopiiri - 20 min lämmittely alkuun!	Lepo -Tänään on ohjelmassa lepoa	Juoksu - Alkuver. 10min, 20-30min reipasta juoksua kiihtyvällä vauhdilla - Loppuverr. 10min	Juoksu 1h40min-2h - Tee pitkä kevyt lenkki 1h 40min - 2h

VIIKKO	MAANANTAI	TIISTAI	KESKIVIIKKO	TORSTAI	PERJANTAI	LAUANTAI	SUNNUNTAI
KISAVIIKKO VK 32	Lepo - Kisaviikko aloitetaan lepopäivällä	Juoksu 40 minuuttia - Juokse kevyesti 40min - Lihashuolto!	Lepo - Tämä viikko on tarkoitus ottaa kevyesti, pidä siis hyvillä mielin lepoa	Kuntosali - Rennot kisavauhtiset vedot 3-4x3-4min, verkat 10+10min (alku+loppu)	Lepo - Lepää tänään	Juoksu - Juokse kevyt lenkki 30-40min	KISAPÄIVÄ - MARATON! - Hyvä treenijakso on takanapäin, voit luottavaisin mielin lähteä maratonille - nauti! :)