



# ***FITLANDIA-TREENIOPAS***

*8 kuukauden maraton-ohjelma edistyneemmälle juoksijalle*

## 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, kypyltä, puolimaratonilta ja maratonilta sekä erivärisiä mitaleita muun muassa hiihdosta, triathlonista ja talvitriathlonista.

Maija harjoittelee monipuolisesti ja kiertää kisoja ja tapahtumia enemmänkin liikunnan tuoman nautinnon kuin tiettyjen tavoitteiden vuoksi. Työssään EasyFit [Edenin](#) liikuntavastaavana hän tekee asiakaspalvelu- ja markkinointitehtävien ohella ryhmäliikuntatuntien ohjauksia ja henkilökohtaista valmennusta.



## 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 se on suunniteltu sellaiselle henkilölle, joka on jo edistynyt juoksuharrastuksessaan ja juossut esimerkiksi puolimaratonin aiemmin. Ennen tämän ohjelman aloittamista kannattaa perehtyä Fitlandian juoksutekniikkavideoihin sekä [juoksuosiosta](#) löytyviin juoksuartikkeleihin. Tätä ohjelmaa varten sinun pitäisi lukea ainakin [artikkeli](#), joka selittää mitä tarkoitetaan pk-, vk- ja mk-harjoittelulla. Jos haluat saada ohjelmasta parhaan mahdollisen hyödyn, suosittelemme tekemään [tasotestin](#). Tasotestissä määritetään tarkasti henkilökohtaiset sykealueet ja juoksuvauhdit sekä testihetken kuntotaso.

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
<b>Viikot</b> VK 1. VK 4. VK 7.	<b>Juoksu</b> 50 minuuttia - Pk-juoksulenkki 50 min - Pk-juoksulenkin määritelmän löydät täältä.	<b>Lepo</b> - Lepää tänään	<b>Kuntosali</b> - Käy kuntosalilla tai tee kotikuntopiiri	<b>Juoksu/lepo</b> 40 minuuttia - Pk-lenkki, kevyttä liikuntaa tai voit vaihtoehtoisesti pitää lepopäivän	<b>Lepo</b> - Ota perjantai levon kannalta	<b>Juoksu</b> n. 75 minuuttia - Juoksua 60min - Välillä 3x5min reipasta juoksua (vk), vetojen välissä hölkkä/kävelypal. 5min	<b>Sauvakävely</b> 60-80 minuuttia - Tee sauvakävelylenkki tai kevyt hölkkälenkki (pk)
<b>Viikot</b> VK 2. VK 5. VK 8.	<b>Juoksu</b> 50 minuuttia - Kevyt lenkki 50 min (pk)	<b>Lepo</b> - Taas olisi levon aika, jotta huomenna ollaan vetreitä!	<b>Kuntosali</b> - Käy kuntosalilla tai tee kotikuntopiiri	<b>Juoksu/Lepo</b> 45-60 minuuttia - Juokse pk-lenkki 45-60min tai pidä vaihtoehtoisesti lepoa	<b>Lepo</b> - Ota perjantai taas levon kannalta	<b>Kävely/juoksu</b> 60 minuuttia - Juoksua 60min, välillä 2x10min (vk) - Lihashuolto!	<b>Sauvakävely/kevyt juoksu</b> 70-80 minuuttia - Tee pitkä sauvakävelylenkki tai muuta matalatehoista harjoittelua (pk)
<b>Viikot</b> VK 3. VK 6. VK 9.	<b>Kuntosali</b> - Käy kuntosalilla tai tee kotikuntopiiri	<b>Lepo</b> - Lepopäivä!	<b>Juoksu</b> 50 minuuttia - Kevyt lenkki 50min., välillä 5x n.60-80m rentoja spurttuja - Lihashuolto!	<b>Kevyt juoksu/lepo</b> 50-60 minuuttia - Kevyttä juoksua tai voit vaihtoehtoisesti pitää lepopäivän	<b>Lepo</b> - Tänään on taas levon aika.	<b>Juoksu</b> 60 minuuttia - Juoksua 60min (pk), johon 2x 10-12min reipasta juoksua (vk), palautus välissä 5min	<b>Sauvakävely/juoksu</b> 70-90 minuuttia - Tee pitkä sauvakävelylenkki/juoksu pk-alueella

VIKKO	MAANANTAI	TIISTAI	KESKIVIIKKO	TORSTAI	PERJANTAI	LAUANTAI	SUNNUNTAI
<b>Viikot</b> VK 10. VK 13. VK 16.	<b>Juoksutekniikka</b> - Verryttely 40min, juoksutekniikka, rennot kiihdytykset 5-7x60m	<b>Lepo</b> - Lepää tänään	<b>Kuntosali</b> - Käy kuntosalilla tai tee kotikuntopiiri	<b>Juoksu/Hiihto/ 50-70 minuuttia</b> - Juokse 50min (pk) tai hiihdä 60-70min (pk)	<b>Lepo</b> - Ota perjantai levon kannalta	<b>Juoksu 60 minuuttia</b> - Kevyt juoksu 15min - Reipas juoksu 3x5min (vk)/pal. 5min - Kevyt juoksu 15min	<b>Pitkä sauvakävely, juoksu/hiihto 60-90 minuuttia</b> - Tee pitkä kevyt treeni (pk)
<b>Viikot</b> VK 11. VK 14. VK 17.	<b>Kuntopiiri</b> - Lämmittely 15-20min + kuntopiiri - Voit tehdä myös lisäksi lihahuoltoa tässä!	<b>Lepo</b> - Pidä tänään lepopäivä	<b>Juoksu/Hiihto 50-70 minuuttia</b> - Juokse 50min(pk)/hiihdä 60-70min(pk)	<b>Juoksutekniikka n. 60 minuuttia</b> - Verryttely 40min, - Juoksutekniikka - Rennot kiihdytykset 5-7x60m	<b>Lepo</b> - Tänään olisi ohjelmassa lepopäivä	<b>Juoksu 50 minuuttia</b> - Alkuverryttely 15min - Vk-juoksu 20 min - Loppuverryttely 15min	<b>Pitkä sauvakävely/ juoksu/hiihto 60-90 minuuttia</b> - Tee pitkä kevyt treeni (pk)
<b>Viikot</b> VK 12. VK 15. VK 18.	<b>Juoksu/Lepo n. 60 minuuttia</b> - Kevyt pk-juoksu 50min, välillä 5x n. 60-80m spurttaja - Voit tehdä myös lihahuoltoa loppuun!	<b>Lepo</b> - Ota tämä päivä levon kannalta	<b>Kuntopiiri</b> - Lämmittely 15-20min + kuntopiiri	<b>Juoksu</b> - Lenkki 60 min(pk), johon 2x15min reipasta (vk)/pal. 5min - Loppuverryttely 15min	<b>Lepo</b> - Levolla on iso rooli kehittämisessä. Pidä siis hyvillä mielin lepopäivä.	<b>Juoksu</b> - Verryttely 40min - Juoksutekniikka - Rennot kiihdytykset 5-7x60m	<b>Pitkä sauvakävely/ juoksu/hiihto 1h15min-1h40min</b> - Tee pitkä kevyt treeni (pk)

VIKKO	MAANANTAI	TIISTAI	KESKIVIIKKO	TORSTAI	PERJANTAI	LAUANTAI	SUNNUNTAI
<b>Viikot</b>  <b>VK 19.</b>  <b>VK 22.</b>	<b>Juoksutekniikka</b>  - Verryttelyt 30min + juoksutekniikka + rennot kiihdytykset 7-10x60m	<b>Lepo</b>  - Tänään ohjelmassa lepopäivä, ota rennosti!	<b>Juoksu/Hiihto</b> 45-60 minuuttia  - Kevyt hölkkä 45min tai hiihto 60min	<b>Kuntosali</b>  - Käy kuntosalilla tai tee kotikuntopiiri	<b>Lepo</b>  - Perjantain lepopäivä	<b>Juoksu</b>  - Alkuver. 15min, 5-6 x 2min rennon kovaa (ei maksimi!!), hölkkä/kävely pal. 3min, - Loppuverr. 15min	<b>Pitkä kevyt            hölkkä/hiihto</b> 1h15min-1h40min  - Tee pitkä kevyt hölkkä/hiihto (pk)
<b>Viikot</b>  <b>VK 20.</b>  <b>VK 23.</b>	<b>Kuntosali</b>  - Käy kuntosalilla tai tee kotikuntopiiri - 25 min lämmittely alkuun!	<b>Lepo</b>  - Pidä tänään lepoa!	<b>Juoksu/Hiihto</b> 60-75 minuuttia  - Juoksu 60min (pk)/hiihto 75min (pk) - Lihashuoltoa myös tänään	<b>Juoksutekniikka</b>  - Verryttelyt 30min - Juoksutekniikka + rennot kiihdytykset 5x60m	<b>Lepo</b>  - Pidä lepopäivä hyvin menneen alkuviiikon kunniaksi! :)	<b>Juoksu</b>  - Alkuver. 15min, 3 x 8min reipas juoksu (vk), pal 5 min. - Loppuverr. 15min	<b>Pitkä kevyt            hölkkä/hiihto</b> 1h15min-1h40min  - Tee pitkä kevyt hölkkä/hiihto (pk)
<b>Viikot</b>  <b>VK 21.</b>  <b>VK 24.</b>	<b>Juoksu</b> 50 minuuttia  - Kevyt juoksu 50min, välillä 5x 100m rentoja spurteja	<b>Lepo</b>  - Tänään voit pitää lepopäivän!	<b>Juoksu/Hiihto</b> 50-70 minuuttia  - Juoksu 50min (pk)/hiihto 70min(pk) - Lihashuolto	<b>Kuntosali</b>  - Käy kuntosalilla tai tee kotikuntopiiri - 25-30 min lämmittely alkuun!	<b>Lepo</b>  - Lepää tänään ja ota rennosti	<b>Juoksu</b>  - Alkuver. 15min(pk), 25-30min reipasta juoksua (vk) - Loppuverr. 15min	<b>Pitkä kevyt            hölkkä/hiihto</b> 1h 15min - 1h 40min  - Tee pitkä kevyt hölkkä/hiihto (pk)

VIKKO	MAANANTAI	TIISTAI	KESKIVIKKO	TORSTAI	PERJANTAI	LAUANTAI	SUNNUNTAI
<b>Viikot</b> VK 25. VK 28. VK 31.	<b>Juoksutekniikka</b> - Verryttelyt 30min + juoksutekniikka + rennot kiihdytykset 7-8x60m	<b>Lepo</b> - Lepopäivän aika!	<b>Juoksu/Hiihto</b> 50-60 minuuttia - Pk-harjoitus 50-60min - Voit tehdä myös lihashuoltoa!	<b>Kuntosali</b> - Käy kuntosalilla tai tee kotikuntopiiri	<b>Lepo</b> - Olet ansainnut lepopäivän!	<b>Juoksu</b> - Alkuver. 10min, 5-6 x 5min rennon kovaa, hölkkä-/ kävelypal. 3min - Loppuverr. 10min	<b>Kevyt hölkkä</b> 1h15min-1h30min - Tee pitkä kevyt lenkki 1h 15min - 1h 30min (pk)/ viikoilla 25&28 pk-harjoitus 1h20min-1h40mi n
<b>Viikot</b> VK 26. VK 29.	<b>Juoksutekniikka</b> - Verryttelyt 30min + juoksutekniikka + rennot kiihdytykset 6-8x60m	<b>Lepo</b> - Pidä tänään lepoa	<b>Juoksu/Hiihto</b> 50-60 minuuttia - Pk-harjoitus 50-60min - Voit tehdä myös lihashuoltoa!	<b>Kuntosali</b> - Käy kuntosalilla tai tee kotikuntopiiri - 25 min lämmittely alkuun!	<b>Lepo</b> -Lepopäivän aika!	<b>Juoksu</b> - Alkuver. 10min, 3 x 10-12min reipasta juoksua(vk), pal. 5min - Loppuverr. 10min	<b>Pitkä kevyt            hölkkä</b> 1h40min-2h - Juokse kevyttä juoksua 1h 40min - 2h (pk)
<b>Viikot</b> VK 27. VK 30.	<b>Juoksu</b> 50 minuuttia - Kevyt juoksu 50min, välillä 5x 100m rentoja spurtteja - Lihashuolto!	<b>Lepo</b> - Levon aika, ota iisisti!	<b>Juoksu/Hiihto</b> 50-70 minuuttia - Pk-harjoitus 50-70min	<b>Kuntosali</b> - Käy kuntosalilla tai tee kotikuntopiiri - 25-30min lämmittely alkuun!	<b>Lepo</b> -Tänään on ohjelmassa lepoa	<b>Juoksu</b> - Alkuver. 10min - 30-50min reipasta juoksua kiihtyvällä vauhdilla (vk) - Loppuverr. 10min	<b>Pitkä kevyt            hölkkä</b> 2h-2h30min - Tee pitkä kevyt lenkki 2h- 2h30min (pk)



VIIKKO	MAANANTAI	TIISTAI	KESKIVIIKKO	TORSTAI	PERJANTAI	LAUANTAI	SUNNUNTAI
<b>KISAVIIKKO</b>  <b>VK 32</b>	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	<b>KISAPÄIVÄ</b>  - MARATON! - Hyvä treenijakso on takanapäin, voit luottavaisin mielin lähteä maratonille - nauti! :)