

1

VÄLINEET, SYKE JA OMA PERUSKUNNON TASO

1. VIIKON YHTEISTREENI - PK VAUHDIN TUNNISTAMINEN

LÄMPPÄ: juoksukoulun 1-10 viikkojen lämppä 1

TREENI 3 x 1 km tai n. 1,5 km tasainen maasto:

1. kierros kaikki yhdessä reippaasti kävelen
2. kierros: lähde tunnustelemaan vauhtia, hölkkää/intervalleja, tunnista tuntemusten mukaisesti / sykekello oma pk-etenemisvauhtisi
3. Kierros: pidä pk-vauhtia yllä tarvitulla etenemistavalla/vauhdilla

LOPPUVENYTTELYT: ohjelman 1-16 viikkojen venyttely ilmassa

- → OTA SEURAAVAKSI KERRAKSI SAUVAKÄVELYSAUVAT MUKAAN

2. VIIKON YHTEISTREENI - PK-HARJOITUS: SAUVAKÄVELY JUOKSUN TUKENA

SAUVALÄMPPÄ

1. Painonsiirrot
2. Päkiärullaus
3. Resiinakyykky
4. Hissauskyykky
5. Askelkyykky taakse
6. Nyrkkeily
7. Melonta
8. Kantapää-pakara
9. Hartiakierto
10. Pareittain: vuorohiihto
11. Pareittain: tasatyöntö

TREENI:

5 km sauvakävelytreeni mäkisessä maastossa.

2- 3 vauhtiryhmää:

1. Ne jotka aloitti nettiohjelman sauvakävely mäkisessä maastossa (reipas kävely, pidä vauhti ylämäissä, juokse/hölkkää alamäet)
2. Ne jotka aloitti sauvakävelyllä: voimallista sauvakävelyä, pidä kova vauhti.
3. Kävelyllä aloittaneet: reipasta sauvakävelyä

LOPPUVENYTTELY: 1-16 viikkojen venyttely

→ OTA SEURAAVAKSI KERRAKSI SAUVAKÄVELYSAUVAT JA ALUSTA MUKAAN



JUOKSIJAN TUKIHARJOITTELU

3. VIIKON YHTEISTREENI - sauvakävelyharjoitus ja lihashuolto-ohjelma 5x5x5

Tehdään harjoitus niin, kuten se tulisi tehdä kahdesti viikossa nettivalmennuksessa. Tehdään sekä 1-10 viikkojen että 11-16 viikkojen 5x5x5 lihastukiohjelma (sinun on muistettava aina vain 5 lämppä, 5 lihashuolto (jalkaterät 3-osainen) ja 5 venytysliikettä)

LÄMPPÄT 1 & 2:
Viikkojen 1-10
ja viikkojen 10-16 lämppä

TREENI:

3 km sauvakävelytreeni mäkisessä maastossa.

LIHASKUNTO-OSUUS **:

Lihaskunto 1 ja Lihaskunto 2 patjalla. Tarvittaessa tauota/jaa 25 toistoa, jotta puhtaita ja kehittyessäsi voit tehdä 5X25 toistoa 2 kierrosta.

LOPPUVENYTTELYT, vkot 1-16: venyttelyt patjalla: pohje maassa, takareisi maassa, etureisi maassa, pakara maassa, lonkankoukistaja maassa (selitä ilmassa tehtävät → tehdään nyt maassa. Eli venytykset lenkillä lopuksi puuta vasten tai kotona maassa.

**** = Halutessa lihaskunnon alkuun motivoinnin lisäämiseksi KESKIVARTALOTESTI, ohjeet videolla.**

4

JUOKSUTEKNIikka

4.VIIKON YHTEISTREENI - TEKNIikkaJUOKSU

LÄMPPÄ: 5x5x5 ohjelman viikkojen 10-16 lämpä

TREENI: 4 x 1 km kierros - tekniikkajuoksutreeni:

1. Kierros:

Huomio tekniikassa koko vartalon asentoon (lievä etukeno) ja ylävartaloon, kasvot ja rento ylävartalo & kädet.

2. Kierros: huomio alavartaloon: lantio ja askellus/alaraajat hölkkä

3. Kierros: huomio alavartaloon: lantio ja askellus/alaraajat juoksu

4.kierros: kokonaisuus omalla vahdilla

LOPPUVENYTTELY: ohjelman 1-16 viikkojen venyttely ilmassa



POLKUJUOKSU

5. VIIKON YHTEISTREENI - VALITAAN VUODENAJAN , YMPÄRISTÖN JA OMAN OSAAMISEN MUKAAN JOKO POLKUJUOKSU TAI PORRASTREENIT

POLKUJUOKSU:

Jos mahdollista ja tarve, tee kaksi vauhtiryhmää ja hanki apuohjaaja mukaan hitaamman ryhmän vetämiseen. Tutki ennakkoon tarkkaan reitti.

LÄMPPÄ: polvennostokävely piirissä, syväkyykkyyn-ylös x 5, lantion avaus, lankku-mittarimato takareisille.

POLULLA: Tehkää noin 4 km polkujuoksulenkki. Pysäytä lenkki kaksi kertaa ja kertaa polkutekniikkaa ja polkujuoksuasiaa lenkin lomassa, pyydä laittamaan kädet kohti taivasta ja lähde juoksuun, jolloin vajonnut lantio nousee oikeaan asentoon. Poluilla asento menee helposti kyyryyn.

LOPPUVENYTTELY: ohjelman 1-16 viikkojen venyttely ilmassa

5. VIIKON YHTEISTREENI - VALITAAN VUODENAJAN , YMPÄRISTÖN JA OMAN OSAAMISEN MUKAAN JOKO POLKUJUOKSU TAI PORRASTREENIT

LÄMPPÄ: 5x5x5 ohjelman viikkojen 10-16 lämpä

TREENI: 6 KIERROSTA, 256 ASKELMAA/KIERROS

1. Kierros lämmittelyä kävellen joko yksi askelma kerralla tai kaksi askelmaa harppoen, huomio

porraskävelyn tekniikkaan, kävellen alas

2. Kierros: Askeltaen, ankkakävely, sik sakilla sivuttain ylös, joka toiselle /jokaiselle (pieni pakara)

3.kierros: 10 x/ ekalle tasanteelle tasahyppy + punnerrukset ensimmäiselle tasanteelle asti ja polvennostokävelyllä ylös

4. kierros: luistelu-tekniikalla ensimmäiselle tasanteelle, askelkyykäten ylös

5. kierros: hölkkäkierros

6. BONUS-kierros: hölkkä/juoksu, jokaiselle /joka toiselle, lopussa voi vetää spurtin

LIHASKUNTO HUIPULLA:

1.kierros: Penkki/lattia dippi 2 x 10

2. Kierros: (Penkki) punnerrus 2 x 10

3. Kierros: Lankku 30 sek.- 1 min.

4. Kierros: Vatsat seisaalleen, räjähtävä 2 x 10

5. Kierros: Jalkaterät/pohkeet (ks. 5x5x5)

6. Kierros: Venyttely: pohje, takareisi, reisi, pakara, lonkankoukistaja, hartia ja ojentaja piirissä.



TV-JUOKSU JA LIHASKUNTO

6. VIIKON YHTEISTREENI - TASAVAUHTINEN JUOKSU

LÄMPPÄ: 5x5x5 ohjelman viikkojen 10-16
lämpä

TREENI: n. 5 km lenkki - TV-juoksutreeni:

1. Kierros: Reipas kävely
2. Kierros: 20 min. yhtäjaksoinen juoksu
3. Kierros: loppuverryttely n. 1 km.

LOPPUVENYTTELY: pohje, takareisi,
lonkankoukistaja, reisi ja pakaravenytys
patjalla/maassa

LIHASKUNTO: 5x5x5 ohjelman viikkojen 1-10 ja 10-16
lihaskunnot:

1. 25 x pyöräilyrutistus ja 25 x kurotus nilkkoihin
2. 25 x käsien nosto vatsalla ja 25 x supermies
3. Lonkan loitonnuks kontilla ja 25 x jalan nosto sivulle
4. 25 x takapotku ja 25 x lantionnosto selällään
5. 25 x varvaskävely, 25 x kantapääkävely,
25 x päkiähyppely, 25 x jalkakeinu,
25 x varpailenousu, 25 x plie ja isovarpailenousu

LOPPUVENYTTELY: pohje, takareisi,
lonkankoukistaja, reisi ja pakaravenytys
patjalla/maassa

ENSI KERRALLE SYKEMITTARI MUKAAN JOS ON.



VAUHTIKESTÄVYYSHARJOITTELU

7.VIIKON YHTEISTREENI - ERILAISIA VK-HARJOITUKSIA

LÄMPPÄ: 5x5x5 ohjelman viikkojen 10-16 lämpä

TREENI: 4 x 1 -1,5 km tasainen lenkki erilaisia vk-harjoituksia:

1. KIIHTYVÄ VK-TREEN, 1 km kierros

Kiihtyvä vauhti loppua kohden, oman kuntotason mukaan, joko : 1. kävely -hölkkä-loppuspurtti TAI hölkkä-reipas-kova juoksuvauhti

2. TV-REIPAS, 1 km kierros

TV-reipasta vauhtia aerobisella kynnyksellä hölkkää/kävelyä TAI juoksua/reipasta vauhtia oman kuntotason mukaan

3. INTERVALLI/ VETOTREENI, 2 km matka, valitse joko INTERVALLIT TAI VETOTREENI

VALOTOLPPA INTERVALLI: 2 tolppaa juosten kovaa, 2 hölkäten/kävellen hitaasti TAI 1 JA 2.

VETOTREENI: 5 x 500 m (TAI 2,5 min.) VEDOT, 1 min. kävelypalautuksella, vedon aikana löydä maksimisyke.

LOPPUVENYTTELY: pohje, takareisi, lonkankoukistaja, reisi ja pakaravenytys patjalla/maassa



VAIHTOEHTOINEN LIHASKUNTO TALVEEN KUNTOPUISTOSSA

JOS MAA ON KYLMÄ TEHDÄ 5X5X5 LIHASKUNTOJA PATJALLA VOI JUOKSIJAN LIHASKUNNON TOTEUTTA MYÖS ULKOKUNTOPUISTOSSA PAREITTAIN 2-3 kierrosta, 10-15 liikettä aikataulun ja ryhmän tason mukaan

LIHASKUNTO KUNTOPUISTOSSA:

2 KIERROSTA, tehdään pareittain

1. LIIKE: BOX-hyppy tai askellus x 10-15

2. LIIKE: VATSAT , eritasanojapuut tai ilmassa x 10-15

3. LIIKE: KYKKY maassa tai laitteessa (vaihto kierrosten välissä parin kanssa jotta molemmat laite & maa) x 10-15

4. LIIKE: PUNNERRUS, polvet maassa tai ilman /lankku x 10-15

5. LIIKE: KYLJET & PIENI PAKARA x 10-15

6 BONUS LIIKE: BIRD-DOG, jos maa ei kylmä ja märkä x 10-15