





# TRAINING PLAN PUOLIMARATON / MARATON






**POLAR**  
LISTEN TO YOUR BODY

<b>Laji:</b>	Juoksu
<b>Taso:</b>	Aktiivinen juoksija
<b>Kesto:</b>	12 viikkoa
<b>Tavoite:</b>	Puolimaraton / maraton
<b>Harjoitteet:</b>	Kestävyysjuoksu, vetoharjoittelu

## ▶ VIIKOT 1 – 2


	1 x juoksu	60–75 minuuttia peruskestävyytasolla, syke 65–80 % maksimista Voit tehdä muutamia vetoja kevyiltä tuntuissa kohdissa
	1 x juoksu	60 minuuttia peruskestävyytasolla, syke 60–75 % maksimista Sisältää 2 x 10 min vauhtikestävyystasolla (syke 75–85 % maksimista), 10 min kevyttä juoksua välissä
		
	1 x juoksu	45 minuuttia peruskestävyytasolla, syke 70–80 % maksimista

## ▶ VIIKOT 3 – 4

	1 x juoksu	60–75 minuuttia peruskestävyytasolla, syke 65–80 % maksimista Voit tehdä muutamia vetoja kevyiltä tuntuissa kohdissa
	1 x juoksu	75 minuuttia peruskestävyytasolla, syke 60–75 % maksimista Sisältää 2 x 15 min vauhtikestävyystasolla (syke 75–85 % maksimista), 10 min kevyttä juoksua välissä
		
	1 x juoksu	45 minuuttia peruskestävyytasolla, syke 60–70 % maksimista Sisältää kaksi 1 min rentoa kiihdytystä
	1 x juoksu/kävely	90–120 minuutin pitkä harjoitus peruskestävyytasolla, syke 55–70 % maksimista (15 min juoksua, 5min kävelyä, 15 min juoksua, 5min kävelyä jne.)

 Erittäin Raskas  
90-100%

 Raskas  
80-90%

 Kohtuullinen  
70-80%

 Kevyt  
60-70%

 Erittäin kevyt  
50-60%



▶ **VIIKOT 5-6**

	1 x juoksu	60–75 minuuttia peruskestävyytasolla, syke 60–75 % maksimista Voit tehdä muutamia vetoja kevyiltä tuntuissa kohdissa
	1 x juoksu	75 minuuttia peruskestävyytasolla, syke 60–75 % maksimista Sisältää 30 min vauhtikestävyytasolla (syke 75–85 % maksimista) Siirry vauhtikestävyytasolle 20 min kevyen juoksun jälkeen!
	1 x juoksu	45 minuuttia peruskestävyytasolla, syke 70–80 % maksimista
	1 x juoksu/kävely	120 minuutin pitkä harjoitus peruskestävyytasolla, syke 55–70 % maksimista (20 min juoksua, 5 min kävelyä, 20 min juoksua, 5 min kävelyä jne.)

▶ **VIIKOT 7–8**

	1 x juoksu	60–75 minuuttia peruskestävyytasolla, syke 65–80 % maksimista Voit tehdä muutamia vetoja kevyiltä tuntuissa kohdissa
	1 x juoksu	80–90 minuuttia peruskestävyytasolla, syke 60–75 % maksimista Sisältää 3 x 10 min vauhtikestävyytasolla (syke 80–90 % maksimista) 5 min kevyttä juoksua välissä
	1 x voimakävely	60–75 minuuttia peruskestävyytasolla, syke 50–70 % maksimista
	1 x juoksu	60–75 minuuttia peruskestävyytasolla, syke 50–70 % maksimista

■ Erittäin Raskas  
90-100%

■ Raskas  
80-90%

■ Kohtuullinen  
70-80%

■ Kevyt  
60-70%

■ Erittäin kevyt  
50-60%



▶ **VIIKOT 9 – 10**

	1 x juoksu	60 minuuttia peruskestävyytasolla, syke 65–80 % maksimista Voit tehdä muutamia vetoja kevyiltä tuntuissa kohdissa
	1 x juoksu	75–90 minuuttia peruskestävyytasolla, syke 60–75 % maksimista Sisältää 45 min vauhtikestävyytasolla (syke 75–90 % maksimista) Siirry vauhtikestävyytasolle 20 min kevyen juoksun jälkeen!
	1 x voimakävely	60 minuuttia peruskestävyytasolla, syke 70–80 % maksimista
	1 x juoksu/kävely	120 minuuttia juoksu + 30–45 minuuttia kävelyä; pitkäharjoitus peruskestävyytasolla, syke 50–70 % maksimista

▶ **VIIKKO 11, KEVYT VIIKKO (VAIN 2 HARJOITUSTA, JOS OLET VÄSYNYT)**

	1 x juoksu	60 minuuttia peruskestävyytasolla, syke 60–75 % maksimista Voit tehdä muutamia vetoja kevyiltä tuntuissa kohdissa
	1 x juoksu	60–70 minuuttia peruskestävyytasolla, syke 60–75 % maksimista Sisältää 3 x 5 min vauhtikestävyytasolla (syke 70–85 % maksimista) 5 min kevyttä juoksu välissä
	1 x voimakävely	60–75 minuuttia peruskestävyytasolla, syke 50–70 % maksimista

■ Erittäin Raskas  
90-100%

■ Raskas  
80-90%



■ Kohtuullinen  
70-80%

■ Kevyt  
60-70%

■ Erittäin kevyt  
50-60%



▶ **VIKKO 12 (VALMISTAUTUMINEN)**

	1 x juoksu (tiistai)	30–40 minuuttia peruskestävyytasolla, syke 60–75 % maksimista
	1 x juoksu (torstai)	30–40 minuuttia peruskestävyytasolla, syke 60–75 % maksimista Sisältää 5 min hieman maratonvauhtia nopeammalla vauhdilla
	1 x juoksu (lauantai)	Puolimaraton/maraton