



TRAINING PLAN

JUOKSU ON UUSI TERVEELLINEN ELÄMÄNTAPANI

POLAR
LISTEN TO YOUR BODY

Laji:	Juoksu
Taso:	Aloittelija
Kesto:	10 viikkoa
Tavoite:	Uusi terveellisempi elämäntyyli / painonpudotus
Harjoitteet:	Juoksu ja voimakävely

▶ VIIKOT 1 – 2

1 x juoksu	30 minuuttia peruskestävyytasolla, syke 60–75 % maksimista
1 x hölkkä/juoksu	30 minuuttia peruskestävyytasolla, syke 65–75 % maksimista

▶ VIIKOT 3 – 4


1 x juoksu	50 minuuttia peruskestävyytasolla, syke 60–75 % maksimista
1 x juoksu	30 minuuttia peruskestävyytasolla, syke 60–75 % maksimista
1 x voimakävely	60–75 minuuttia peruskestävyytasolla, syke 50–70 % maksimista

▶ VIIKOT 5-6

1 x juoksu	60 minuuttia peruskestävyytasolla, syke 60–75 % maksimista Sisältää 15 min tasolla 70–80 % maksimisykkeestä (25 min kevyttä, 15 min tasaista, 20 min kevyttä)
1 x voimakävely	60 minuuttia peruskestävyytasolla, syke 50–65 % maksimista
1 x hölkkä/juoksu	30 minuuttia peruskestävyytasolla, syke 60–70 % maksimista

 Erittäin Raskas
90-100%

 Raskas
80-90%

 Kohtuullinen
70-80%

 Kevyt
60-70%

 Erittäin kevyt
50-60%







TRAINING PLAN






JUOKSU ON UUSI TERVEELLINEN ELÄMÄNTAPANI

POLAR
LISTEN TO YOUR BODY

▶ VIIKOT 7–8


	1 x juoksu	60 minuuttia peruskestävyytasolla, syke 60–75 % maksimista Sisältää 2 x 10 min tasolla 70–85 maksimisykkeestä / 10 min kevyttä välissä
		
	1 x juoksu	30 minuuttia peruskestävyytasolla, syke 60–75 % maksimista
	1 x juoksu	30 minuuttia peruskestävyytasolla, syke 60–75 % maksimista

▶ VIIKOT 9 – 10

	1 x juoksu	60 minuuttia peruskestävyytasolla: ensin 20 min tasolla 60–75 % maksimisykkeestä, sitten 30 min tasolla 70–85 % maksimista ja lopuksi 10 min kevyttä
		
	1 x juoksu	30 minuuttia peruskestävyytasolla, syke 60–75 % maksimista
	1 x juoksu ja kävely	60–75 minuuttia peruskestävyytasolla, syke 60–80 % maksimista 15 min juoksua, 5 min kävelyä, 15 min juoksua, 5 min kävelyä jne.
		

 Erittäin Raskas
90-100%

 Raskas
80-90%

 Kohtuullinen
70-80%

 Kevyt
60-70%

 Erittäin kevyt
50-60%