



Laji:	Juoksu
Taso:	Tavoitehakuinen juoksija
Kesto:	12 viikkoa
Tavoite:	Puolimaraton / maraton
Harjoitteet:	Kestävyysharjoittelu, vetoharjoittelu, nopeusharjoitukset

▶ **VIIKOT 1 – 2**

	1 x juoksu	75 minuuttia peruskestävyytasolla, syke 65–80 % maksimista Voit tehdä muutamia vetoja kevyiltä tuntuissa kohdissa
	1 x juoksu	60 minuuttia peruskestävyytasolla, syke 65–75 % maksimista Sisältää 2 x 15 min vauhtikestävyystasolla (syke 80–90 % maksimista), 10 min kevyttä juoksua välissä
	1 x juoksu	50 minuuttia peruskestävyytasolla, syke 70–80 % maksimista Sisältää 3 rentoa 1 min kiihdytystä, joiden välissä 3 min palautusta
	1 x voimakävely	75–90 minuuttia kevyttä kävelyä sauvoilla tai ilman, syke 50–65 % maksimista
	1 x juoksu	105–120 minuutin pitkä harjoitus peruskestävyytasolla, syke 55–70 % maksimista

▶ **VIIKOT 3 – 4**

	1 x juoksu	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 20 min vauhtikestävyystasolla (syke 80–90 % maksimista), 5 min kevyttä juoksua välissä
	1 x juoksu	50 minuuttia peruskestävyytasolla, syke 65–75 % maksimista Muutamia vetoja (noin 3 x 15 s)
	1 x voimakävely	75–90 minuuttia kevyttä kävelyä sauvoilla tai ilman, syke 50–65 % maksimista
	1 x juoksu	120 minuutin pitkä harjoitus peruskestävyytasolla, syke 55–70 % maksimista

■ Erittäin Raskas
90-100%

■ Raskas
80-90%

■ Kohtuullinen
70-80%

■ Kevyt
60-70%

■ Erittäin kevyt
50-60%



▶ **VIIKKO 5 (KEVT)**

	1 x juoksu	75 minuuttia peruskestävyytasolla, syke 60–70 % maksimista Voit tehdä muutamia vetoja kevyiltä tuntuissa kohdissa
	1 x juoksu	60 minuuttia peruskestävyytasolla, syke 60–75 % maksimista Sisältää 20 min vauhtikestävyytasolla (syke 80–90 % maksimista)
	1 x juoksu	50 minuuttia peruskestävyytasolla, syke 60–75 % maksimista

▶ **VIIKOT 6-7 (RASKAITA)**

	1 x juoksu	90 minuuttia peruskestävyytasolla, syke 60–75 % maksimist
	1 x juoksu	75 minuuttia peruskestävyytasolla, syke 60–75 % maksimista Sisältää 40 min vauhtikestävyytasolla (syke 80–90 % maksimista)
	1 x juoksu	50 minuuttia peruskestävyytasolla, syke 70–80 % maksimista Muutamia vetoja (noin 3 x 15 s)
	1 x voimakävely	75–90 minuuttia kevyttä kävelyä sauvoilla tai ilman, syke 50–65 % maksimista
	1 x juoksu	135–150 minuutin pitkä harjoitus peruskestävyytasolla, syke 55–70 % maksimista

■ Erittäin Raskas
90-100%

■ Raskas
80-90%

■ Kohtuullinen
70-80%

■ Kevyt
60-70%

■ Erittäin kevyt
50-60%



▶ **VIIKOT 8 – 9**

	1 x juoksu	60 minuuttia peruskestävyydellä, syke 65–80 % maksimista Voit tehdä muutamia vetoja kevyiltä tuntuissa kohdissa
	1 x juoksu	90 minuuttia peruskestävyydellä, syke 60–75 % maksimista Sisältää 3 x 15 min vauhtikestävyydellä (syke 80–90 % maksimista), 5 min kevyttä juoksua välissä
	1 x juoksu	50 minuuttia peruskestävyydellä, syke 70–80 % maksimista Muutamia vetoja (noin 3 x 15 s)
	1 x juoksu	120 minuutin pitkä harjoitus peruskestävyydellä, syke 55–70 % maksimista

▶ **VIIKKO 10 (RASKAS)**

	1 x juoksu (maanantai)	90 minuuttia peruskestävyydellä, syke 60–75 % maksimista
	1 x juoksu (tiistai)	50 minuuttia peruskestävyydellä, syke 60–70 % maksimista Muutamia vetoja (noin 3 x 15 s)
	1 x juoksu (torstai)	90 minuutin harjoitus, jossa ensin 30 min lämmittelyä (syke 60–70 % maksimista), sitten 45 min puolimaraton testi; ensin 30 min tasolla 80–85 maksimisykkeestä ja lopuksi 15 kiihtyvällä vauhdilla + 15 jäähdytelyä
	1 x voimakävely (perjantai)	75–90 minuuttia kevyttä kävelyä sauvoilla tai ilman, syke 50–65 % maksimista
	1 x juoksu (sunnuntai)	135–150 minuutin pitkä harjoitus peruskestävyydellä, syke 55–70 % maksimista

■ Erittäin Raskas
90-100%

■ Raskas
80-90%

■ Kohtuullinen
70-80%

■ Kevyt
60-70%

■ Erittäin kevyt
50-60%



▶ **VIIKKO 11 (KEVYT)**

	1 x juoksu (keskiviikko)	60 minuuttia peruskestävyytasolla, syke 60–75 % maksimista Voit tehdä muutamia vetoja kevyiltä tuntuissa kohdissa
	1 x juoksu (perjantai)	60–70 minuuttia peruskestävyytasolla, syke 60–75 % maksimista Sisältää 20 min vauhtikestävyytasolla (syke 70–85 % maksimista)
	1 x juoksu (sunnuntai)	45 minuuttia peruskestävyytasolla, syke 50–70 % maksimista

▶ **VIIKKO 12**

	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 10 min maratonvauhdilla
	1 x juoksu (lauantai)	Puolimaraton/maraton