

JUOKSUOHJELMA ALOITTELIJALLE

Tekijä: Kalevi Huhtinen

	MAANANTAI	TIISTAI	KESKIVIKKO	TORSTAI	PERJANTAI	LAUANTAI	SUNNUNTAI
1. Viikko	Kävele 5min, juokse 5min ja toista paluumatkalla 1 (kyykky 15)	Kävele 30min 2	Vapaapäivä. Venyttele 20min	Kävele 5min, juokse 5min ja toista paluumatkalla 3	Kävele 5min kovaa, juokse kevyesti 5min sama takaisin 4 (kyykky 17)	Vapaapäivä tai kevyt kävely	Kävele 5min, juokse 7min, venyttele 5min ja sama paluu 5
2. Viikko	Kävele 30min, välillä lyhyitä hölkkäpätkiä 6	Kävele 5min, juokse 7min, venyttele 5min ja sama paluu 7 (kyykky 19)	Vapaapäivä. Venyttele	Kävele 3min, juokse 8min, venyttele 5min, sama takaisin 8	Kävele 3min, juokse 8min, venyttele 5min, sama takaisin 9 (kyykky 21)	Kävele 45 min, ja venyttele 20min 10	Vapaapäivä
3. Viikko	Kävele 3min, juokse 8min, sama takaisin 11	Kävele 3min, juokse 8min, kävele 2min, juokse 9min 12	Kävele 30-45min kovaa, venyttele 20min 13 (kyykky 23)	Vapaapäivä	Kävele 3min, juokse 8min, kävele 2min, juokse 9min 14	Vapaapäivä	Pyöräile 35-45min ja venyttele 20min 15 (kyykky 25)
4. Viikko	Kävele 2min, juokse 10min, kävele 3min, juokse 9min 16	Kävele 2min, juokse 10min, venyttele 5min kävele 4min, juokse 6min 17	Vapaapäivä	Kävele 2min, juokse 6min, kävele 1min, juokse 5min ja takaisin käv 18	Juokse 15min rauhallisesti ja kävele takaisin 19 (kyykky 27)	Vapaapäivä	Kävele tai sauvakävele 45-60min. Venyttele. 20
5. Viikko	Kävele 2min, juokse 10min, kävele 3min, juokse 9min 21	Kävele 2min, juokse 10min, venyttele 5min kävele 4min, juokse 6min 22	Vapaapäivä, venyttele 20min	Kävele 2min, juokse 6min, kävele 1min, juokse 5min ja takaisin käv 23	Juokse 15min rauhallisesti ja kävele takaisin 24 (kyykky 29)	Vapaapäivä	Pyöräile 45-60min. Venyttele. 25 (kyykky 31)
6. Viikko	Juokse 10min, venyttele 4min, juokse 10min 26	Kävelylenkki 30min 27	Juokse 11min, venyttele 4min, juokse 11min 28 (kyykky 33)	Vapaapäivä	Kävelylenkki 45-60min 29 (kyykky 35)	Juokse 20min, kävele vain tarvittaessa 30	Mittaa 5km lenkki ja juokse se 31 TESTI
7. Viikko	Vapaapäivä, kevyt pyöräily	Juokse todella rauhallisesti 20min ja venyttele 20min 32	Vapaapäivä	Kävele 2min, juokse 3min aika kovaa, toista 3x 33 (kyykky 37)	Juokse 10min, venyttele, juokse 8min ja kävele 2min 34 (kyykky 39)	Vapaapäivä	Juokse 5km lenkki ja jatka vielä 4 min 35
8. Viikko	Vapaapäivä	Juokse 25 min lenkki todella rauhallisesti ja venyttele 36	Pyöräile 45-60min 37 (kyykky 41)	Vapaapäivä	Juokse 2min rauhallisesti, 1min kovaa, toista 6-7 krt 38	Kävele ja juokse 30min oman tuntemuksen mukaan 39	Vapaapäivä
9. Viikko	Juokse 5km lenkki ja jatka 8min 40	Pyöräile 30-45min ja venyttele 20min 41 (kyykky 43)	Vapaapäivä	Juokse 15min, venyttele 4min ja juokse 15min 42 (kyykky 45)	Kävele ja juokse 35min oman tuntemuksen mukaan 43	Vapaapäivä	Juokse 20min, venyttele 4 min ja juokse 20min 44
10. Viikko	Pyöräile 45-60mn 45	Vapaapäivä	Juokse 5km + 10min 46	Kevyt 20min lenkki 47	Vapaa	Juokse 25min, venyttele 4min, juokse 25min 48	Vapaa tai palauttava pyöräily
11. Viikko	Vapaa	30min pyöräily tai sauvakävely 49	Intervalli: 1min kovaa ja 2min rauhallisesti yht 30min 50	Vapaa	30 min pyöräily tai kävely 51	Juokse todella kevyt 20 min lenkki 52	Juokse 60 min yhteenmenoon 53 TESTI