

# JUOKSU

Esihistoriallisina aikoina kyky juosta oli hengissä pysymisen edellytys. Juoksemisesta on kehittynyt maailmanlaajuisesti suosittu ja voimakkaasti kilpailtu urheilulaji, joka toimii erinomaisena aerobisena treeninä. Jalcojen, lonkkien, jalkaterien ja vatsan lihakset ovat menestyksen kannalta tärkeitä, mutta niiden toiminta vaatii vahvan keskivartalon tuomaa vakautta ja tasapainoa. Erityisesti pitkänmatkanjuoksijoiden on vältettävä lihasmassan kasvattamista harjoittelussa. Tämä treeni on laadittu juoksukunnon kehittämistä varten.



## TREENITASO 1

## ALOITTELIJAN OHJELMA 1

- 1. päivä:**  
A 3 x 10–12 toistoa  
C 3 x 12–15 toistoa  
E 3 x 15–20 toistoa  
F 3 x 15–20 toistoa  
H 3 x 12–15 toistoa  
I 3 x 12–15 toistoa
- 2. päivä:**  
Lepo
- 3. päivä:**  
A 3 x 10–12 toistoa  
C 3 x 12–15 toistoa  
E 3 x 15–20 toistoa  
F 3 x 15–20 toistoa  
H 3 x 12–15 toistoa  
I 3 x 12–15 toistoa
- 4. päivä:**  
Lepo
- 5. päivä:**  
A 3 x 10–12 toistoa  
C 3 x 12–15 toistoa  
E 3 x 15–20 toistoa  
F 3 x 15–20 toistoa  
H 3 x 12–15 toistoa  
I 3 x 12–15 toistoa
- 6. päivä:**  
Sykeharjoittelu  
30–45 min
- 7. päivä:**  
Lepo

## ALOITTELIJAN OHJELMA 2

- 1. päivä:**  
B 3 x 12–15 toistoa  
J 3 x 12–15 toistoa  
K 3 x 25 toistoa  
L 3 x 25 toistoa  
M 3 x 30 toistoa  
N 3 x 20 toistoa
- 2. päivä:**  
Lepo
- 3. päivä:**  
B 3 x 12–15 toistoa  
J 3 x 12–15 toistoa  
K 3 x 25 toistoa  
L 3 x 25 toistoa  
M 3 x 30 toistoa  
N 3 x 20 toistoa
- 4. päivä:**  
Lepo
- 5. päivä:**  
B 3 x 12–15 toistoa  
J 3 x 12–15 toistoa  
K 3 x 25 toistoa  
L 3 x 25 toistoa  
M 3 x 30 toistoa  
N 3 x 20 toistoa
- 6. päivä:**  
Sykeharjoittelu  
30–45 min
- 7. päivä:**  
Lepo

## TREENITASO 2

## KESKITASOISEN OHJELMA 1

- 1. päivä:**  
A 3 x 10–12 toistoa  
C 3 x 12–15 toistoa  
D 3 x 12–15 toistoa  
E 3 x 15–20 toistoa  
F 3 x 15–20 toistoa  
G 3 x 12–15 toistoa  
H 3 x 12–15 toistoa  
I 3 x 12–15 toistoa
- 2. päivä:**  
Sykeharjoittelu  
30–45 min
- 3. päivä:**  
A 3 x 10–12 toistoa  
C 3 x 12–15 toistoa  
D 3 x 12–15 toistoa  
E 3 x 15–20 toistoa  
F 3 x 15–20 toistoa  
G 3 x 12–15 toistoa  
H 3 x 12–15 toistoa  
I 3 x 12–15 toistoa
- 4. päivä:**  
Lepo
- 5. päivä:**  
A 3 x 10–12 toistoa  
C 3 x 12–15 toistoa  
D 3 x 12–15 toistoa  
E 3 x 15–20 toistoa  
F 3 x 15–20 toistoa  
G 3 x 12–15 toistoa  
H 3 x 12–15 toistoa  
I 3 x 12–15 toistoa
- 6. päivä:**  
Sykeharjoittelu  
30–45 min
- 7. päivä:**  
Lepo

## KESKITASOISEN OHJELMA 2

- 1. päivä:**  
B 3 x 12–15 toistoa  
J 3 x 12–15 toistoa  
K 3 x 25 toistoa  
L 3 x 25 toistoa  
M 3 x 30 toistoa  
N 3 x 20 toistoa  
O 3 x 15 toistoa  
P 3 x 30 s – 1 min
- 2. päivä:**  
Sykeharjoittelu  
30–45 min
- 3. päivä:**  
B 3 x 12–15 toistoa  
J 3 x 12–15 toistoa  
K 3 x 25 toistoa  
L 3 x 25 toistoa  
M 3 x 30 toistoa  
N 3 x 20 toistoa  
O 3 x 15 toistoa  
P 3 x 30 s – 1 min
- 4. päivä:**  
Lepo
- 5. päivä:**  
B 3 x 12–15 toistoa  
J 3 x 12–15 toistoa  
K 3 x 25 toistoa  
L 3 x 25 toistoa  
M 3 x 30 toistoa  
N 3 x 20 toistoa  
O 3 x 15 toistoa  
P 3 x 30 s – 1 min
- 6. päivä:**  
Sykeharjoittelu  
30–45 min
- 7. päivä:**  
Lepo

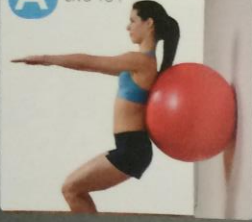
## EDISTYNEEN OHJELMA 1

- 1. päivä:**  
A 3 x 10–12 toistoa  
C 3 x 12–15 toistoa  
D 3 x 12–15 toistoa  
E 3 x 15–20 toistoa  
F 3 x 15–20 toistoa  
G 3 x 12–15 toistoa  
H 3 x 12–15 toistoa  
I 3 x 12–15 toistoa  
Q 30 s – 1 min per  
puoli  
S 20 toistoa
- 2. päivä:**  
Sykeharjoittelu  
30–45 min
- 3. päivä:**  
A 3 x 10–12 toistoa  
C 3 x 12–15 toistoa  
D 3 x 12–15 toistoa  
E 3 x 15–20 toistoa  
F 3 x 15–20 toistoa  
G 3 x 12–15 toistoa  
H 3 x 12–15 toistoa  
I 3 x 12–15 toistoa  
Q 30 s – 1 min per  
puoli  
S 20 toistoa
- 4. päivä:**  
Sykeharjoittelu  
30–45 min
- 5. päivä:**  
A 3 x 10–12 toistoa  
C 3 x 12–15 toistoa  
D 3 x 12–15 toistoa  
E 3 x 15–20 toistoa  
F 3 x 15–20 toistoa  
G 3 x 12–15 toistoa  
H 3 x 12–15 toistoa  
I 3 x 12–15 toistoa  
Q 30 s – 1 min per  
puoli  
S 20 toistoa
- 6. päivä:**  
Sykeharjoittelu  
30–45 min
- 7. päivä:**  
Lepo

## EDISTYNEEN OHJELMA 2

- 1. päivä:**  
B 3 x 12–15 toistoa  
J 3 x 12–15 toistoa  
K 3 x 25 toistoa  
L 3 x 25 toistoa  
M 3 x 30 toistoa  
N 3 x 20 toistoa  
O 3 x 15 toistoa  
P 3 x 30 s – 1 min  
R 3 x 15 toistoa  
T 3 x 20 toistoa
- 2. päivä:**  
Sykeharjoittelu  
30–45 min
- 3. päivä:**  
B 3 x 12–15 toistoa  
J 3 x 12–15 toistoa  
K 3 x 25 toistoa  
L 3 x 25 toistoa  
M 3 x 30 toistoa  
N 3 x 20 toistoa  
O 3 x 15 toistoa  
P 3 x 30 s – 1 min  
R 3 x 15 toistoa  
T 3 x 20 toistoa
- 4. päivä:**  
Sykeharjoittelu  
30–45 min
- 5. päivä:**  
B 3 x 12–15 toistoa  
J 3 x 12–15 toistoa  
K 3 x 25 toistoa  
L 3 x 25 toistoa  
M 3 x 30 toistoa  
N 3 x 20 toistoa  
O 3 x 15 toistoa  
P 3 x 30 s – 1 min  
R 3 x 15 toistoa  
T 3 x 20 toistoa
- 6. päivä:**  
Sykeharjoittelu  
30–45 min
- 7. päivä:**  
Lepo

**A** Kyykky seinää vasten  
sivu 134



**B** Askelkyykky taakse  
sivu 140



**C** Askelkyykkykävely  
käsipainoilla  
sivu 144



**D** Polven ojennus ja  
kierto  
sivu 154



**E** Reiden lähentäjien  
ojennus  
sivu 162



**F** Reiden loitonuus  
sivu 163



**G** Vaakaseisonta  
sivu 166



**H** Suurin jaloin  
maastaveto  
sivu 174



**I** Pohjerullaus  
pilatesrullalla  
sivu 176



**J** Jalkaterien koukistus ja  
ojennus käsipainoilla  
sivu 180



**K** Vatsarutistus  
sivu 118



**L** Polvilla rutistus selin  
maaten  
sivu 184



**M** Turkkilainen nousu  
sivu 188



**N** Käänteinen  
vatsarutistus  
sivu 192



**O** Lantion kallistus  
jumbapallolla  
sivu 196



**P** Sivulankku  
sivu 122



**Q** Lankku suurin käsin  
ja kierto  
sivu 124



**R** Lonkan  
loitonnus ja  
lähennys  
sivu 204



**S** Linkkuveitsi  
jumbapallolla  
sivu 128



**T** Lantion kierto  
jumbapallolla  
sivu 210

