

## Aktiivi / Puolimaraton aikaan 1h 45min / Maraton 4h 30min - 6h

VIIKON PÄÄHARJOITUKSET					
vko	1	2	3	4	5
1	Kuntosali	40-50min kevyt	30 min kiihtyvä	30min kevyt ; 5 kertaa 50-100m rentoja kiihdytyksiä	1 h
2	Kuntosali	40-50min kevyt	30 min vauhtikestävyys	30min kevyt ; 5 kertaa 50-100m rentoja kiihdytyksiä	1 h
3	Kuntosali	40-50min kevyt	45 min kiihtyvä	30min kevyt ; 5 kertaa 50-100m rentoja kiihdytyksiä	1 h 15min
4	Palauttava viikko. Enemmän lepoa. Lenkkeilyä oman tuntemuksen mukaan				
5	Kuntosali	50 - 60min kevyt	30 min vauhtikestävyys	30min kevyt ; 5-8 kertaa 100m rentoja kiihdytyksiä ; 15min kevyt	1 h 15min
6	Kuntosali	50 - 60min kevyt	45 min kiihtyvä	30min kevyt ; intervalli treeni mäkeen ; 15min kevyt	1 h 15min
7	Kuntosali	50 - 60min kevyt	45 min vauhtikestävyys	30min kevyt ; 5-8 kertaa 100m rentoja kiihdytyksiä ; 15min kevyt	1 h 45min
8	Kuntosali	50 - 60min kevyt	45 min kiihtyvä	30min kevyt ; intervalli treeni mäkeen ; 15min kevyt	1 h 45min
9	Palauttava viikko. Enemmän lepoa. Lenkkeilyä oman tuntemuksen mukaan				
10	Kuntosali	60min kevyt	30 min vauhtikestävyys	30min kevyt ; 5-8 kertaa 100m rentoja kiihdytyksiä ; 15min kevyt	2h
11	Kuntosali	60min kevyt	45 min kiihtyvä	30min kevyt ; intervalli treeni mäkeen ; 15min kevyt	2h
12	Kuntosali	60min kevyt	45 min vauhtikestävyys	30min kevyt ; 5-8 kertaa 100m rentoja kiihdytyksiä ; 15min kevyt	2h 15min
13	Kuntosali	60min kevyt	45 min kiihtyvä	30min kevyt ; intervalli treeni mäkeen ; 15min kevyt	2h 15min
Kuntosali: mahdollisimman monipuolinen. Mukana myös kuntopyörä, crosstrainer jne... Jos mahdollista ennen kuntosalia kevyt 20min lenkki					
Jos tähtäimessä maraton niin vähintään 1-2 kpl 3h tai pidempiä juoksuja 1kk ennen kilpailua					

## Aktiivi / Puolimaraton aikaan 1h 40min / Maraton 4h

VIIKON PÄÄHARJOITUKSET						
vko	1	2	3	4	5	6
1	Kuntosali	40-50min kevyt	Lepo	30min kevyt ; 5 kertaa 50-100m rentoja kiihdytyksiä	10min kevyt + 3 x (3min reipas, 3min kevyt) + 10min kevyt	10km
2	Kuntosali	40-50min kevyt	30 min vauhtikestävyys	30min kevyt ; 5 kertaa 50-100m rentoja kiihdytyksiä	45min kiihdyttäen	15km
3	Kuntosali	40-50min kevyt	45 min kiihtyvä	30min kevyt ; 5 kertaa 50-100m rentoja kiihdytyksiä	15min kevyt + 5 x täysillä välillä palauttaen + 10min kevyt	18km
4	Kuntosali	Lepo	30min kevyt ; 5 kertaa 50-100m rentoja kiihdytyksiä	Lepo	20min kevyt + 3 x (3min reipas, 3min kevyt) + 10min kevyt	10km
5	Kuntosali	40-50min kevyt	45 min vauhtikestävyys	30min kevyt ; 5 kertaa 50-100m rentoja kiihdytyksiä	45min kiihdyttäen	15-18km
6	Kuntosali	40-50min kevyt	45 min kiihtyvä	30min kevyt ; 5 kertaa 50-100m rentoja kiihdytyksiä	15min kevyt + 5 x täysillä välillä palauttaen + 10min kevyt	21km
7	Kuntosali	Lepo	30min kevyt ; 5 kertaa 50-100m rentoja kiihdytyksiä	Lepo	20min kevyt + 3 x (3min reipas, 3min kevyt) + 10min kevyt	10km
8	Kuntosali	1h kevyt	1h vauhtikestävyys	30min kevyt ; 8 kertaa 100m rentoja kiihdytyksiä	1h kiihdyttäen	15-18km
9	Kuntosali	1h kevyt	45 min kiihtyvä	30min kevyt ; 5 kertaa 50-100m rentoja kiihdytyksiä	15min kevyt + 5 x täysillä välillä palauttaen + 10min kevyt	24km
10	Kuntosali	Lepo	30min kevyt ; 5 kertaa 50-100m rentoja kiihdytyksiä	Lepo	20min kevyt + 3 x (3min reipas, 3min kevyt) + 10min kevyt	10km
11	Kuntosali	1h kevyt	1h vauhtikestävyys	30min kevyt ; 8 kertaa 100m rentoja kiihdytyksiä	1h kiihdyttäen	15-20km
12	Kuntosali	1h kevyt	1h kiihtyvä	30min kevyt ; 5 kertaa 50-100m rentoja kiihdytyksiä	Lepo	30km

Kuntosali: mahdollisimman monipuolinen. Mukana myös kuntopyörä, crosstrainer jne... Jos mahdollista ennen kuntosalia kevyt 20min lenkki

Joka treeniviikolla vähintään yksi lepopäivä.

KEVYT = Pystyt puhumaan ongelmitta juostessa

VAUHTIKESTÄVYYS = Syke 70 -80% maksimisykkeestä

KIIHDYTTÄEN = Aloitus kävelemällä ja vähitellen vauhtia kiihdyttäen