




# ALOITTAVAN POLKUJUOKSIJAN 12 VIIKON HARJOITUSOHJELMA





Tämä ohjelma on suunniteltu kaikille polkujuoksusta kiinnostuneille. Ohjelman edellytyksenä on se, että olet perusterve, ja pystyt juoksemaan ohjelman alusta alkaen. Olisi suotavaa, että pystyt juoksemaan 3–5 kilometriä. 12 viikon aikana on tarkoitus rakentaa peruskuntoa. Ohjelmassa on myös lihaskuntoharjoittelu ja kehonhuolto ohjeet, jotka tukevat juoksuharjoittelua. Ohjelma ei vaadi sykemittausta, mutta sykemittarin käyttö on suositeltavaa. Rasitusta voidaan arvioida myös tuntuman perusteella.



Suurin osa polkujuoksijan harjoittelusta tehdään peruskestävyysalueella. Sen tarkoituksena on rakentaa hyvä peruskunto, ja se toimii myös palauttavana harjoitteluna. Peruskestävyys harjoituksia voi tehdä kävellen, sauvakävellen, juosten tai yhdistämällä kävelyn ja juoksun. Polkujuoksussa harjoittelun painopiste on rauhallisessa peruskestävyyden harjoittelussa, jolla luodaan hyvä kuntopohja.

Poluilla juokseminen on haastavampaa, joten on tärkeä keskittyä joka askeleeseen. Polkujuoksu harrastuksen alussa tulee edetä rauhallisesti, jotta nilkat tottuvat epätasaiseen maastoon. Rauhallisella etenemisellä voidaan myös ehkäistä vammoja. Muista, että poluilla juokseminen on erilaista tasaiseen verrattuna, sillä varsinkin aloittaessa nyrjähdysten riski voi kasvaa.

Rasitus poluilla juostessa on kovempi tasaiseen verrattuna. Tämän vuoksi sykettä tai tuntumaa on syytä tarkkailla, jotta peruskestävyys harjoitukset tulevat tehtyä peruskestävyysalueella.

Muista, että valmiiksi laadittu harjoitusohjelma ei ikinä huomioi yksilöllisiä ominaisuuksia. Suorita ohjelma aina oman kuntotasosi ja tavoitteidesi mukaan.



## **Peruskestävyys**

### **PK**

60-70% maksimisykkeestä

Peruskestävyys harjoittelulla luodaan kuntopohja. Hyvä peruskunto mahdollistaa vauhtikestävyys harjoitusten tekemisen. Peruskestävyys harjoitusten tulee olla kevyitä ja niiden pitää tuntua miellyttäviltä. Hyvä määritelmä peruskestävyys harjoitukselle on 3P eli Pitää Pystyä Puhumaan. Harjoituksen tulee olla niin rauhallinen, ettei hengästyä, ja toisen kanssa juttelu samanaikaisesti onnistuisi. Peruskestävyys harjoitukset on hyvä tehdä poluilla ylämäet kävellen. Pidempi kävely poluilla on myös hyvä peruskestävyyden harjoitusmuoto.

## **Vauhtikestävyys**

### **VK**

70-85% maksimisykkeestä

Vauhtikestävyys harjoitukset ovat rasisustasoltaan kuormittavia. Ohjelmassa on neljänneltä viikolta lähtien yksi vauhtikestävyys harjoitus viikossa. Harjoitus tehdään intervallityyppisenä. Harjoitus kannattaa tehdä tasaisella, jotta voidaan ehkäistä loukkaantumisia polkujen teknisyyden vuoksi. Huolellinen alkuverryttely on erityisen tärkeää! Ennen vauhtikestävyys harjoituksia tulee tehdä 15 – 20 minuutin mittainen lämmittely kävelyä ja kevyttä juoksua yhdistäen. Loppuveritytelynä on hyvä hölkätä/ juosta 10 – 20 minuutin ajan rauhallisesti. On tärkeää huomioida, ettei loppuveritytely veny liian pitkäksi, sillä muuten se lisää kokonaiskuormitusta.

## **Lihaskunto- ja voimaharjoittelu**

Lihaskunto- ja voimaharjoittelu on tärkeä osa juoksijan harjoittelua. Sen avulla voidaan ehkäistä vammoja sekä lisätä suorituskykyä. Lihaskunto- ja voimaharjoittelu tuo vaihtelua, mutta on myös tärkeä osa polkujuoksijan harjoittelua. Polkujuoksu edellyttää voimaa jaloilta, ja hyvää keskivartalon hallintaa. Ohjelmassa on kuntopiirityyppinen harjoittelu, johon et tarvitse mitään välineitä. Hyvä vaihtoehto lihaskuntoharjoittelulle on reipas 20 – 30 minuutin sauvakävely mäkisessä maastossa.



### **Palauttava harjoittelu**

Palauttavan harjoituksen voi tehdä kävellen, uiden tai pyöräillen ja sen tulee olla hyvin kevyt. Se voi olla esimerkiksi työmatka kävellen. Palauttavan harjoituksen sekä levon tarkoituksena on antaa elimistön palautua harjoittelun aiheuttamasta rasituksesta, jotta se on valmis uuteen harjoitukseen.

### **Kehonhuolto**

Kehonhuolto on hyvä tehdä kerran viikossa. Kehonhuolto auttaa palautumaan, ja sen avulla voidaan myös ehkäistä rasitusvammoja ja loukkaantumisia. Venyttelyn avulla voidaan ehkäistä loukkaantumisia, mutta se voi myös virkistää ja vähentää stressiä. Säännöllisen venyttelyn avulla lihakset pysyvät vetreinä ja voidaan ehkäistä lihaskipuja. Putkirullan käyttö kannattaa aloittaa varovasti. Rullauksen ei kuulu sattua, sillä todellinen kipu voi aiheuttaa vammoja.



### Viikko 1

Maanantai	PK 30 min kävely tai sauvakävely
Tiistai	PK 30 min juoksu
Keskiviikko	Lepo + kehonhuolto
Torstai	Lihaskuntoharjoitus
Perjantai	PK pitkä 45 min – pyri juoksemaan koko harjoituksen ajan – jos teet harjoituksen poluilla, niin ylämäet kävellen
Lauantai	Palauttava harjoitus 30-40 min
Sunnuntai	Lepo

### Viikko 2

Maanantai	PK 60 min kävely tai 45 min sauvakävely reippaasti
Tiistai	PK 30 min juoksu
Keskiviikko	Lepo + kehonhuolto
Torstai	Lihaskuntoharjoitus
Perjantai	PK pitkä 45 min – pyri juoksemaan koko harjoituksen ajan – jos teet harjoituksen poluilla, niin ylämäet kävellen
Lauantai	Palauttava harjoitus 30-40 min
Sunnuntai	Lepo

### Viikko 3

Maanantai	PK 60 min kävely tai 45 min sauvakävely reippaasti
Tiistai	PK 30 min juoksu
Keskiviikko	Lepo + kehonhuolto
Torstai	Lihaskuntoharjoitus
Perjantai	PK pitkä 40 min – pyri juoksemaan koko harjoituksen ajan – jos teet harjoituksen poluilla, niin ylämäet kävellen
Lauantai	Palauttava harjoitus 30-40 min
Sunnuntai	Lepo

### Viikko 4

Maanantai	PK 30 min juoksu – lenkin loppuksi kolme 15 sek spurttia 1 minuutin palautuksella
Tiistai	VK 15-20 min alkuveryttely yhdistäen kävely ja kevyt juoksu – 5 x 3 min vedot 1 min kävely/hölkä palautuksella – 10-20 min loppuveryttely kevyt hölkä
Keskiviikko	PK 60 min kävely
Torstai	Lepo + kehonhuolto
Perjantai	PK 30 min juoksu + lihaskuntoharjoitus
Lauantai	PK pitkä 45 min – pyri juoksemaan koko harjoituksen ajan – jos teet harjoituksen poluilla, niin ylämäet kävellen
Sunnuntai	Lepo tai palauttava harjoitus 30 min



### Viikko 5

Maanantai	PK 30 min juoksu – lenkin lopuksi kolme 15 sek spurttia 1 minuutin palautuksella
Tiistai	VK 15-20 min lämmittely yhdistäen kävely ja kevyt juoksu – 5 x 3 min vedot 1 min kävely/hölkä palautuksella - 10-20 min loppuveryttely kevyt hölkä
Keskiviikko	PK 60 min kävely
Torstai	Lepo + kehonhuolto
Perjantai	PK 30 min juoksu + lihaskuntoharjoitus
Lauantai	PK pitkä 50 min – pyri juoksemaan koko harjoituksen ajan – jos teet harjoituksen poluilla, niin ylämäet kävellen
Sunnuntai	Palauttava harjoitus 30-40 min

### Viikko 6

Maanantai	Lepo + kehonhuolto
Tiistai	PK 60 min kävely tai 45 min sauvakävely reippaasti + lihaskuntoharjoitus
Keskiviikko	VK 15-20 min lämmittely yhdistäen kävely ja kevyt juoksu – 5 x 3 min vedot 1 min kävely/hölkä palautuksella - 10-20 min loppuveryttely kevyt hölkä
Torstai	Lepo
Perjantai	PK pitkä 45 min – pyri juoksemaan koko harjoituksen ajan – jos teet harjoituksen poluilla, niin ylämäet kävellen
Lauantai	Palauttava harjoitus 30- 40 min
Sunnuntai	Lepo

### Viikko 7

Maanantai	PK 60 min kävely + lihaskuntoharjoitus
Tiistai	VK 15-20 min lämmittely yhdistäen kävely ja kevyt juoksu – 4 x 4 min vedot 2 min kävely/hölkä palautuksella - 10-20 min loppuveryttely kevyt hölkä
Keskiviikko	Lepo
Torstai	PK 35 min juoksu – neljä 15 sek spurttia 1 minuutin palautuksella lenkin aikana + lihaskuntoharjoitus
Perjantai	PK pitkä 50 min – pyri juoksemaan koko harjoituksen ajan – jos teet harjoituksen poluilla, niin ylämäet kävellen
Lauantai	Palauttava harjoitus 30-40 min
Sunnuntai	Lepo + kehonhuolto

### Viikko 8

Maanantai	PK juoksu – kävely J20 min – K15 min – J15 min – K10 min – J10 min – K5 min
Tiistai	VK 15-20 min lämmittely yhdistäen kävely ja kevyt juoksu – 4 x 4 min vedot 2 min kävely/hölkä palautuksella - 10-20 min loppuveryttely kevyt hölkä
Keskiviikko	Lepo
Torstai	PK 35 min juoksu – neljä 15 sek spurttia 1 minuutin palautuksella lenkin aikana
Perjantai	PK pitkä 55 min – pyri juoksemaan koko harjoituksen ajan – jos teet harjoituksen poluilla, niin ylämäet kävellen
Lauantai	Palauttava harjoitus 30-40 min
Sunnuntai	Lepo



## Viikko 9

Maanantai	PK 30-40 min juoksu + lihaskuntoharjoitus
Tiistai	VK 15-20 min lämmittely yhdistäen kävely ja kevyt juoksu – 5 x 3 min vedot 1 min kävely/hölkä palautuksella - 10-20 min loppuveryttely kevyt hölkä
Keskiviikko	PK 60 min kävely
Torstai	Lepo + kehonhuolto
Perjantai	PK pitkä 50 min – pyri juoksemaan koko harjoituksen ajan – jos teet harjoituksen poluilla, niin ylämäet kävellen
Lauantai	Palauttava harjoitus 30-40 min
Sunnuntai	Lepo

## Viikko 10

Maanantai	PK 90 min kävely tai 60 min sauvakävely reippaasti
Tiistai	VK 15-20 min lämmittely yhdistäen kävely ja kevyt juoksu – 5 x 4 min vedot 2 min kävely/hölkä palautuksella - 10-20 min loppuveryttely kevyt hölkä
Keskiviikko	Lepo
Torstai	PK 40 min juoksu – viisi 15 sek spurttia 1 minuutin palautuksella lenkin loppuksi
Perjantai	PK pitkä 60 min – pyri juoksemaan koko harjoituksen ajan – jos teet harjoituksen poluilla, niin ylämäet kävellen
Lauantai	Palauttava harjoitus 30-40 min
Sunnuntai	Lepo + kehonhuolto

## Viikko 11

Maanantai	PK 75 min kävely
Tiistai	VK 15-20 min lämmittely yhdistäen kävely ja kevyt juoksu – 5 x 4 min vedot 2 min kävely/hölkä palautuksella - 10-20 min loppuveryttely kevyt hölkä
Keskiviikko	Lepo
Torstai	PK 40 min juoksu – viisi 15 sek spurttia 1 minuutin palautuksella lenkin loppuksi + lihaskuntoharjoitus
Perjantai	PK pitkä 60 min – pyri juoksemaan koko harjoituksen ajan – jos teet harjoituksen poluilla, niin ylämäet kävellen
Lauantai	Palauttava harjoitus 30-40 min
Sunnuntai	Lepo + kehonhuolto

## Viikko 12

Maanantai	PK 60 min kävely
Tiistai	VK 15-20 min lämmittely yhdistäen kävely ja kevyt juoksu – 5 x 3 min vedot 1 min kävely/hölkä palautuksella - 10-20 min loppuveryttely kevyt hölkä
Keskiviikko	Lepo
Torstai	PK 30 min juoksu + lihaskuntoharjoitus
Perjantai	PK pitkä 50 min – pyri juoksemaan koko harjoituksen ajan – jos teet harjoituksen poluilla, niin ylämäet kävellen
Lauantai	Palauttava harjoitus 30-40 min
Sunnuntai	Lepo + kehonhuolto



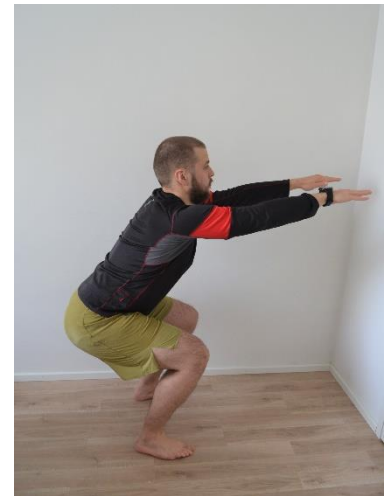


## Lihaskuntoharjoittelu

Tee oheiset liikkeet oman kunnon mukaan 1 – 3 kierrosta. Tee jokaista liikettä 10 – 15 toistoja. Liikkeiden välissä voit pitää 0 – 30 sekunnin palautuksen. Tärkeintä on suorittaa liikkeet rauhassa ja hallitusti. Aloittelijalle suositellaan aluksi tekemään yksi kierros.

### **Kyykky**

Aseta jalat lantionleveyiseen haara-asentoon niin, että varpaat osoittavat eteenpäin. Laskeudu alas polvia taivuttamalla, kunnes polvet ovat 90 asteen kulmassa. Nouse takaisin seisoma-asentoon. Huomioi, että polvet ovat samansuuntaisesti toisen varpaan kanssa.



### **Ylävartalon nosto**

Asetu selinmakuulle jalat hieman koukkuun. Pidä kädet vartalon vieressä. Lähde nostamaan ylävartaloa hieman ylöspäin ja laske takaisin alas.



### **Jalkojen ja käsien nosto**

Asetu päinmakuulle. Nosta kädet ja jalat samaan aikaan hieman irti maasta ja laske takaisin alas. Pidä katse kohti maata koko liikkeen ajan.

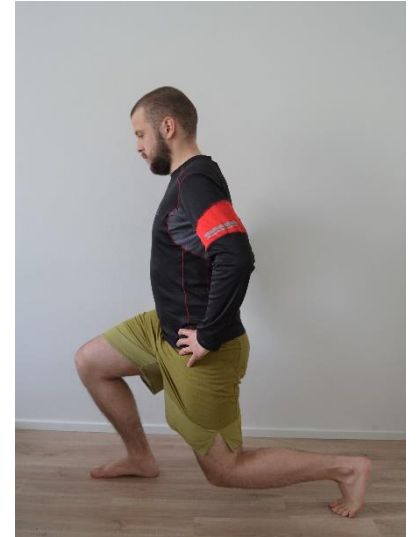






### **Askelkyykky eteen**

Seiso suorassa ja aseta kädet lanteille. Ota vuorotellen vasemmalla ja oikealla jalalla reilu askel eteen (max. 90 asteen kulma). Huomioi, että polvi on samansuuntaisesti toisen varpaan kanssa.



### **Vartalon kierto**

Asetu selinmakuulle ja vie polvet koukkuun. Vie vuorotellen vastakkaista polvea ja kyynärpäätä kohti toisiaan. Suorita liike rauhallisesti ja pysy yläasennossa hetki.



### **Punnerrus**

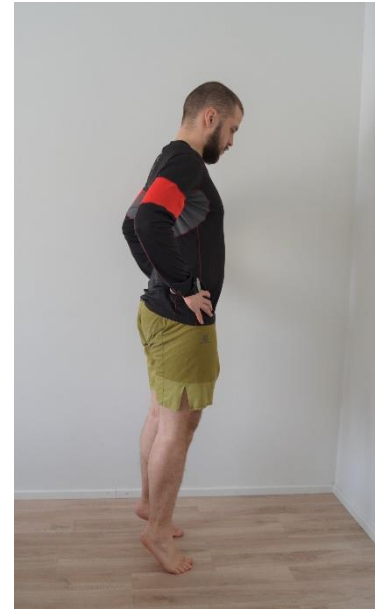
Asetu punnerrus asentoon niin, että sinulla on joko varpaat tai polvet maassa. Aseta kädet maahan niin, että ne ovat hieman hartioita leveämmällä. Huolehdi, että keskivartalo pysyy tiukkana. Laske ylävartaloa hitaasti alas kyynärpäitä koukistamalla. Palaa alkuasentoon. Käsien laskeutuessa noin 90 asteen kulmaan on punnerrus puhdas.





### **Päkiälle nousu**

Seiso suorassa ja aseta kädet lanteille. Nouse seisomaan päkiöille ja jännitä samalla pohjelihaksia. Laske kantapäät takaisin maahan. Liikkeen voi suorittaa myös portaissa tai asettamalla esimerkiksi kirjan päkiöiden alle.



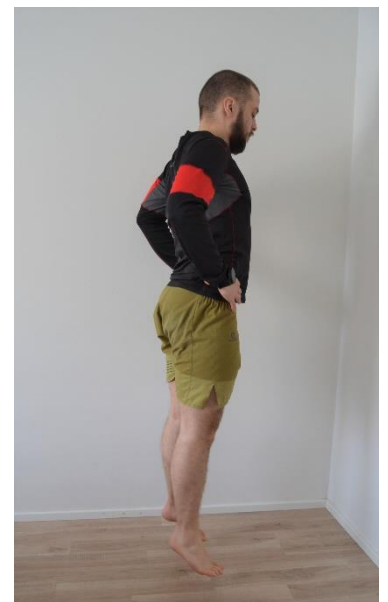
### **Lantionnosto**

Asetu selinmakuulle ja vie jalat koukkuun niin, että jalkapohjat ovat tukevasti maassa. Nosta lantiota ylöspäin ja pidä paino kantapäillä. Jännitä pakaroiden lihaksia. Laske lantio takaisin maahan.



### **Päkiähypely**

Seiso päkiöillä ja tee hyvin lyhyitä hyppyjä paikallaan. Toista hyppyjä varovasti, sillä liike on hyvin kuormittava.



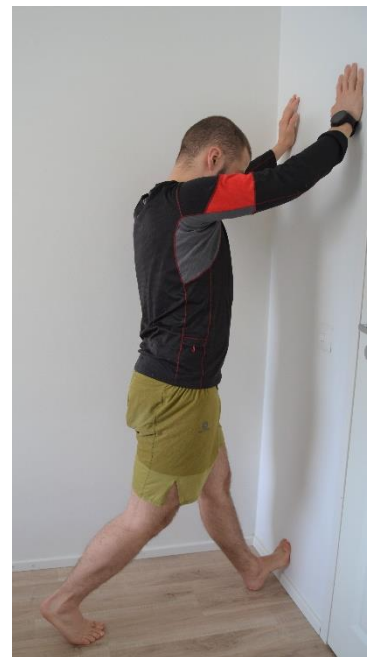


## Kehonhuolto

Venyttely tehdään staattisena venyttelyinä. Venytä lihasta niin, että se kiristyy ja ylläpidä asentoa. Tee jokaista venytystä 20 – 30 sekunnin ajan. Huomioi, että venytyksen ei kuulu aiheuttaa kipua tai vapinaa. Käy tämän jälkeen putkirullalla kevyesti läpi jalan ja selän lihakset. Huomioi, että rullauksen ei kuulu sattua.

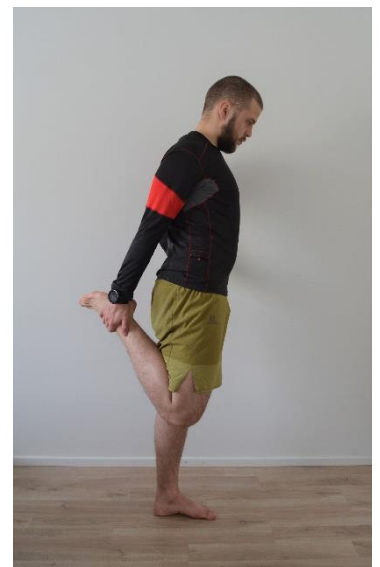
### **Pohkeet**

Asetu lähelle seinää ja aseta toisen jalan päkiä seinää vasten. Vie polvea kohti seinää, jolloin venytys tuntuu pohkeen alaosassa.



### **Etureidet**

Seiso suorassa yhdellä jalalla ja vedä toisen jalan nilkkaa kohti pakaraa. Tarvittaessa voit ottaa tukea esimerkiksi seinästä. Venytys tuntuu etureidessä.





### **Takareidet**

Istu alas niin, että toinen jalka on suorana ja toinen koukussa. Vie käsiä suorana olevan jalan varpaita kohti niin pitkälle kuin pystyt. Jalan tulee pysyä suorana. Venytys tuntuu takareidessä.



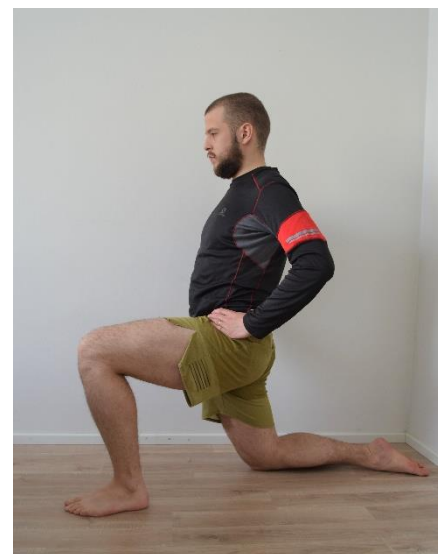
### **Pakarat**

Istuudu alas. Koukista toinen jalka ja vie jalkaterä suorassa olevan jalan toiselle puolelle. Vedä käsillä koukistetun jalan polvea itseäsi päin. Venytys tuntuu isossa pakaralihaksessa.



### **Lonkankoukistajat**

Asetu toispolviseisontaan, pidä hyvä ryhti ja työnnä lantiota eteenpäin. Venytys tuntuu lonkankoukistajaliikaksissa.





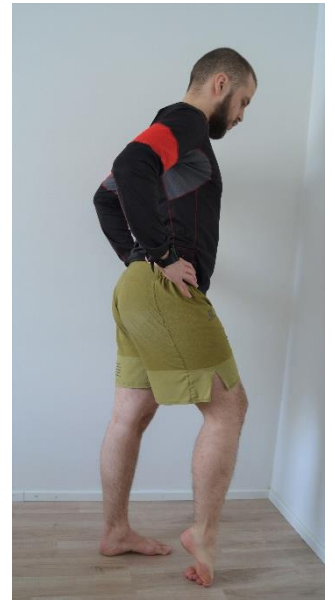
### **Vatsalihakset**

Asetu makaamaan vatsalleen. Työnnä käsien avulla ylävartaloa ylöspäin. Voit myös vaihdella painoa puolelta toiselle. Näin venytys tuntuu koko vatsalihasten alueella.



### **Säären etuosa**

Seiso suorassa. Koukista varpaat nilkan alle, ja paina jalkaterää kevyesti alustaa vasten. Venytys tuntuu säären etuosassa.



### **Reiden sisäosat**

Asetus seisomaan leveään haara-asentoon. Koukista toista jalkaa ja kohdistaa paino sen päälle. Venytys tuntuu suorassa olevan jalan reiden sisäosissa.

