

## JUOKSUHARJOITTELU (J):

Tästä ohjeesta löydät ideoita juoksuharjoitusten toteuttamiseksi.

### **Harjoitus J1: 3 sarjaa 5x20 sekuntia / palautus 40 s / sarjapalautus 3 min**

- Tee alle n. 10 minuutin alkuverryttely tasosi mukaan. Voit joko hölkkätä tai vuorotella hölkkää ja kävelyä. Jos olet juoksun aloittelija, aloita rauhallisella kävelyllä ja kiristä vauhtia pikku hiljaa, esimerkiksi 2 minuutin välein.
- Harjoituksessa tehdään 3 sarjaa, jossa kussakin on 5 toistoa.
- Toiston pituus on 20 sekuntia
- Toistojen välillä on 40 sekunnin palautus
- Sarjojen välillä on 3 minuutin palautus
- Palautukset voit tehdä kevyenä hölkkänä tai sitten reippaana kävelynä
- Pyri tekemään harjoitus siten, että viimeinen sarja on vauhdillisesti kovin, ei ensimmäinen! Mikäli joudut antamaan periksi lopussa ja vauhti hiljenee, olet aloittanut liian kovaa.
- Mikäli teet harjoituksen radalla, juokse 100 metrin pätkiä.
- Ensimmäinen sarja 1–2 sekuntia Cooperin tavoitevauhtia hitaammin, keskimmäinen sarja Cooperin tavoitevauhtia ja viimeinen sarja 1–2 sekuntia Cooperin tavoitevauhtia kovempaa
- Harjoituksen kellotus on yksinkertaista: veto alkaa aina tasaminuutein

### **J2: 1 minuutti kovaa (1min palautus)**

**+2 min (2 min palautus) + 3 min(3 min palautus)**

**+3 min (3 min palautus) + 2 min (2 min palautus)**

**+1 min (1 min palautus)**

- Pyramidiharjoitus
- Nousevalla puoliskolla (1-2-3) juokse vetoaika reippaasti, mutta kuitenkin sellaista vauhtia, että kykenet juoksemaan laskevan puoliskon (3-2-1) vielä reippaammin. Mikäli seuraat sykkeitä, nousevalla puoliskolla syke alle anaerobisen kynnyksen (noin 20 lyöntiä alle maksimin) ja laskevalla puoliskolla yli anaerobisen kynnyksen (lopussa lähelle maksimia).
- Cooperin vauhtiin sovitettuna nouseva puolisko noin 15–20 s/km Cooperin vauhtia hitaampaa. Laskevalla puoliskolla Cooperin vauhtia ja 15-20 s/km kovempaa.
- Palautukset joko kävellen tai kevyttä hölkkää. Tärkeintä on, että saat sykkeen ja hengityksen tasaantumaan.

### **J3: 3 sarjaa 5x200m/1min pal /3min sarjapalautus**

**tai 3 sarjaa 5x45s/1,15 min pal /3 min sarjapalautus**

- Idea on sama kuin harjoituksessa J1. Vaihtoehtona on juosta 45 sekunnin vetoja 1min 15s palautuksella.
- Veto alkaa aina 2min lähdöllä, jolloin kellottaminen on helppoa.
- Vauhdit lähellä omaa Cooperin vauhtia (+/- 3sekuntia)

- J4: 5min kovaa (1min palautus) + 4min (1min) + 3min(1min) + 2min (1min) + 1min(1min)**
- Tee ensimmäinen veto (5min) noin 15–20 sekuntia Cooperin vauhtia hitaammin
  - Toinen veto noin 5–10 sekuntia Cooperin vauhtia hitaammin
  - Kolmas veto Cooperin vauhtia tai 5-10 sekuntia kovempaa
  - Neljäs veto 10–15 sekuntia Cooperin vauhti kovempaa
  - Viides veto niin kovaa kuin pääset
- J5: Alkuverryttely 15min  
2–3 sarjaa, 10x100m /40s palautus / 3min sarjapalautus  
loppuverryttely 10min**
- J6: Alkuverryttely 15min  
1min kovaa (1min pal)+2(2min)+3(3min)+3(3min)+2(2min)+1(1min)  
loppuverryttely 10min**
- J7: Alkuverryttely 15min  
3–4 sarjaa, 5x20s/40s palautus /3min sarjapalautus  
loppuverryttely 10min**
- J8: Alkuverryttely 15min  
4x4min/3min pal tai 4x1000m/3min pal  
loppuverryttely 10min**
- J9: Alkuverryttely 15min  
2–3 sarjaa, 10x100m/40s palautus /3min sarjapalautus  
loppuverryttely 10min**
- J10: Alkuverryttely 15min  
4x4min/3min pal tai 4x1000m/3min pal  
loppuverryttely 10min**
- J11: Alkuverryttely 15min  
3-5 sarjaa, 5x20s/40s/3min sarjapalautus  
loppuverryttely 10min**
- J12: Alkuverryttely 15min  
4x4min/3min pal tai 4x1000m/3min pal  
loppuverryttely 10min**