



TREENAA MARATONVIESTIIN

Viikko-ohjelmointi

Tavoite: 5km, ei tavoiteaikaa tai aloittelija

Viikko 1

**M
A**

Harjoitus:

- Kävely-/hölkkälenkki, jossa pyrit pitämään sykkeen 60-70% maksimista.
- Aina kun syke nousee yli 70% maksimista, kevennä tahtia
- Halutessasi voit tehdä lenkin myös pyörällä, uiden, rullaluistimilla tai talvella hiihtäen. Kiinnitä kuitenkin koko harjoituksen ajan sykkeeseen huomiota.
- Harjoitusaika: 30-45min
- Merkitse ylös lenkin kilometrimäärä.

**T
I**

Kehonhuolto:

- Käytä noin 30 min venyttelyyn, putkirullailuun, joogailuun tai vastaavaan.

**K
E**

Harjoitus:

- 15 min. kävelyä/alkuverryttely
- 1 min. hölkkää/juoksua + 4 min. kävelyä. Toista 4-8 krt.
- 5-10 min kävelyä.
- Sykealue juoksun aikana 75-85% maksimista (voit myös olla katsomatta sykettä ja juosta fiiliksen mukaan).
- Merkitse ylös kilometrimäärä ja käytetty aika sekä halutessasi korkein syke ja keskimääräinen syke.

**T
O**

Harjoitus:

- Lihaskuntoharjoitus

**P
E**

Lepo

**L
A**

Harjoitus:

- Kävely-/hölkkälenkki, jossa pyrit pitämään sykkeen 60-70% maksimista
- Aina kun syke nousee yli 70% maksimista, kevennä tahtia
- Halutessasi voit tehdä lenkin myös pyörällä, uiden, rullaluistimilla tai talvella hiihtäen. Kiinnitä kuitenkin koko harjoituksen ajan sykkeeseen huomiota.
- Harjoitusaika: 60 min.
- Merkitse ylös lenkin kilometrimäärä.

**S
U**

Lepo



TREENAA MARATONVIESTIIN

Viikko-ohjelmointi

Tavoite: 5km, ei tavoiteaikaa tai aloittelija

Viikko 2

**M
A**

Harjoitus:

- Kävely-/hölkkälenkki, jossa pyrit pitämään sykkeen 60-70% maksimista.
- Aina kun syke nousee yli 70% maksimista, kevennä tahtia
- Halutessasi voit tehdä lenkin myös pyörällä, uiden, rullaluistimilla tai talvella hiihtäen. Kiinnitä kuitenkin koko harjoituksen ajan sykkeeseen huomiota.
- Harjoitusaika: 30-45min
- Merkitse ylös lenkin kilometrimäärä.

**T
I**

Kehonhuolto:

- Käytä noin 30 min venyttelyyn, putkirullailuun, joogailuun tai vastaavaan.

**K
E**

Harjoitus:

- 15 min. kävelyä/alkuverryttely
- 2 min. hölkkää/juoksua + 4 min. kävelyä. Toista 4-8 krt.
- 5-10 min kävelyä.
- Sykealue juoksun aikana 75-85% maksimista (voit myös olla katsomatta sykettä ja juosta fiiliksen mukaan).
- Merkitse ylös kilometrimäärä ja käytetty aika sekä halutessasi korkein syke ja keskimääräinen syke.

**T
O**

Harjoitus:

- Lihaskuntoharjoitus

**P
E**

Lepo

**L
A**

Harjoitus:

- Kävely-/hölkkälenkki, jossa pyrit pitämään sykkeen 60-70% maksimista
- Aina kun syke nousee yli 70% maksimista, kevennä tahtia
- Halutessasi voit tehdä lenkin myös pyörällä, uiden, rullaluistimilla tai talvella hiihtäen. Kiinnitä kuitenkin koko harjoituksen ajan sykkeeseen huomiota.
- Harjoitusaika: 60 min.
- Merkitse ylös lenkin kilometrimäärä.

**S
U**

Lepo



TREENAA MARATONVIESTIIN

Viikko-ohjelmointi

Tavoite: 5km, ei tavoiteaikaa tai aloittelija

Viikko 3

**M
A**

Harjoitus:

- Kävely-/hölkkälenkki, jossa pyrit pitämään sykkeen 60-70% maksimista.
- Aina kun syke nousee yli 70% maksimista, kevennä tahtia
- Halutessasi voit tehdä lenkin myös pyörällä, uiden, rullaluistimilla tai talvella hiihtäen. Kiinnitä kuitenkin koko harjoituksen ajan sykkeeseen huomiota.
- Harjoitusaika: 30-45min
- Merkitse ylös lenkin kilometrimäärä.

**T
I**

Kehonhuolto:

- Käytä noin 30 min venyttelyyn, putkirullailuun, joogailuun tai vastaavaan.

**K
E**

Harjoitus:

- 15 min. kävelyä/alkuverryttely
- 3 min. hölkkää/juoksua + 4 min. kävelyä. Toista 4-8 krt.
- 5-10 min kävelyä.
- Sykealue juoksun aikana 75-85% maksimista (voit myös olla katsomatta sykettä ja juosta fiiliksen mukaan).
- Merkitse ylös kilometrimäärä ja käytetty aika sekä halutessasi korkein syke ja keskimääräinen syke.

**T
O**

Harjoitus:

- Lihaskuntoharjoitus

**P
E**

Lepo

**L
A**

Harjoitus:

- Kävely-/hölkkälenkki, jossa pyrit pitämään sykkeen 60-70% maksimista
- Aina kun syke nousee yli 70% maksimista, kevennä tahtia
- Halutessasi voit tehdä lenkin myös pyörällä, uiden, rullaluistimilla tai talvella hiihtäen. Kiinnitä kuitenkin koko harjoituksen ajan sykkeeseen huomiota.
- Harjoitusaika: 60 min.
- Merkitse ylös lenkin kilometrimäärä.

**S
U**

Lepo



TREENAA MARATONVIESTIIN

Viikko-ohjelmointi

Tavoite: 5km, ei tavoiteaikaa tai aloittelija

Viikko 4

**M
A**

Harjoitus:

- Kävely-/hölkkälenkki, jossa pyrit pitämään sykkeen 60-70% maksimista.
- Aina kun syke nousee yli 70% maksimista, kevennä tahtia
- Halutessasi voit tehdä lenkin myös pyörällä, uiden, rullaluistimilla tai talvella hiihtäen. Kiinnitä kuitenkin koko harjoituksen ajan sykkeeseen huomiota.
- Harjoitusaika: 30-45min
- Merkitse ylös lenkin kilometrimäärä.

**T
I**

Kehonhuolto:

- Käytä noin 30 min venyttelyyn, putkirullailuun, joogailuun tai vastaavaan.

**K
E**

Harjoitus:

- 15 min. kävelyä/alkuverryttely
- 4 min. hölkkää/juoksua + 4 min. kävelyä. Toista 4-8 krt.
- 5-10 min kävelyä.
- Sykealue juoksun aikana 75-85% maksimista (voit myös olla katsomatta sykettä ja juosta fiiliksen mukaan).
- Merkitse ylös kilometrimäärä ja käytetty aika sekä halutessasi korkein syke ja keskimääräinen syke.

**T
O**

Harjoitus:

- Lihaskuntoharjoitus

**P
E**

Lepo

**L
A**

Harjoitus:

- Kävely-/hölkkälenkki, jossa pyrit pitämään sykkeen 60-70% maksimista
- Aina kun syke nousee yli 70% maksimista, kevennä tahtia
- Halutessasi voit tehdä lenkin myös pyörällä, uiden, rullaluistimilla tai talvella hiihtäen. Kiinnitä kuitenkin koko harjoituksen ajan sykkeeseen huomiota.
- Harjoitusaika: 60 min.
- Merkitse ylös lenkin kilometrimäärä.

**S
U**

Lepo



TREENAA MARATONVIESTIIN

Viikko-ohjelmointi

Tavoite: 5km, ei tavoiteaikaa tai aloittelija

Viikko 5

**M
A**

Harjoitus:

- Kävely-/hölkkälenkki, jossa pyrit pitämään sykkeen 60-70% maksimista.
- Aina kun syke nousee yli 70% maksimista, kevennä tahtia
- Halutessasi voit tehdä lenkin myös pyörällä, uiden, rullaluistimilla tai talvella hiihtäen. Kiinnitä kuitenkin koko harjoituksen ajan sykkeeseen huomiota.
- Harjoitusaika: 30-45min
- Merkitse ylös lenkin kilometrimäärä.

**T
I**

Kehonhuolto:

- Käytä noin 30 min venyttelyyn, putkirullailuun, joogailuun tai vastaavaan.

**K
E**

Harjoitus:

- 15 min. kävelyä/alkuverryttely
- 4 min. hölkkää/juoksua + 3 min. kävelyä. Toista 4-8 krt.
- 5-10 min kävelyä.
- Sykealue juoksun aikana 75-85% maksimista (voit myös olla katsomatta sykettä ja juosta fiiliksen mukaan).
- Merkitse ylös kilometrimäärä ja käytetty aika sekä halutessasi korkein syke ja keskimääräinen syke.

**T
O**

Harjoitus:

- Lihaskuntoharjoitus

**P
E**

Lepo

**L
A**

Harjoitus:

- Kävely-/hölkkälenkki, jossa pyrit pitämään sykkeen 60-70% maksimista
- Aina kun syke nousee yli 70% maksimista, kevennä tahtia
- Halutessasi voit tehdä lenkin myös pyörällä, uiden, rullaluistimilla tai talvella hiihtäen. Kiinnitä kuitenkin koko harjoituksen ajan sykkeeseen huomiota.
- Harjoitusaika: 60 min.
- Merkitse ylös lenkin kilometrimäärä.

**S
U**

Lepo



TREENAA MARATONVIESTIIN

Viikko-ohjelmointi

Tavoite: 5km, ei tavoiteaikaa tai aloittelija

Viikko 5

**M
A**

Harjoitus:

- Kävely-/hölkkälenkki, jossa pyrit pitämään sykkeen 60-70% maksimista.
- Aina kun syke nousee yli 70% maksimista, kevennä tahtia
- Halutessasi voit tehdä lenkin myös pyörällä, uiden, rullaluistimilla tai talvella hiihtäen. Kiinnitä kuitenkin koko harjoituksen ajan sykkeeseen huomiota.
- Harjoitusaika: 30-45min
- Merkitse ylös lenkin kilometrimäärä.

**T
I**

Kehonhuolto:

- Käytä noin 30 min venyttelyyn, putkirullailuun, joogailuun tai vastaavaan.

**K
E**

Harjoitus:

- 15 min. kävelyä/alkuverryttely
- 4 min. hölkkää/juoksua + 2 min. kävelyä. Toista 4-8 krt.
- 5-10 min kävelyä.
- Sykealue juoksun aikana 75-85% maksimista (voit myös olla katsomatta sykettä ja juosta fiiliksen mukaan).
- Merkitse ylös kilometrimäärä ja käytetty aika sekä halutessasi korkein syke ja keskimääräinen syke.

**T
O**

Harjoitus:

- Lihaskuntoharjoitus

**P
E**

Lepo

**L
A**

Harjoitus:

- Kävely-/hölkkälenkki, jossa pyrit pitämään sykkeen 60-70% maksimista
- Aina kun syke nousee yli 70% maksimista, kevennä tahtia
- Halutessasi voit tehdä lenkin myös pyörällä, uiden, rullaluistimilla tai talvella hiihtäen. Kiinnitä kuitenkin koko harjoituksen ajan sykkeeseen huomiota.
- Harjoitusaika: 60 min.
- Merkitse ylös lenkin kilometrimäärä.

**S
U**

Lepo



TREENAA MARATONVIESTIIN

Viikko-ohjelmointi

Tavoite: 5km, ei tavoiteaikaa tai aloittelija

Viikko 6

**M
A**

Harjoitus:

- Kävely-/hölkkälenkki, jossa pyrit pitämään sykkeen 60-70% maksimista.
- Aina kun syke nousee yli 70% maksimista, kevennä tahtia
- Halutessasi voit tehdä lenkin myös pyörällä, uiden, rullaluistimilla tai talvella hiihtäen. Kiinnitä kuitenkin koko harjoituksen ajan sykkeeseen huomiota.
- Harjoitusaika: 30-45min
- Merkitse ylös lenkin kilometrimäärä.

**T
I**

Kehonhuolto:

- Käytä noin 30 min venyttelyyn, putkirullailuun, joogailuun tai vastaavaan.

**K
E**

Harjoitus:

- 15 min. kävelyä/alkuverryttely
- 4 min. hölkkää/juoksua + 1 min. kävelyä. Toista 4-8 krt.
- 5-10 min kävelyä.
- Sykealue juoksun aikana 75-85% maksimista (voit myös olla katsomatta sykettä ja juosta fiiliksen mukaan).
- Merkitse ylös kilometrimäärä ja käytetty aika sekä halutessasi korkein syke ja keskimääräinen syke.

**T
O**

Harjoitus:

- Lihaskuntoharjoitus

**P
E**

Lepo

**L
A**

Harjoitus:

- Kävely-/hölkkälenkki, jossa pyrit pitämään sykkeen 60-70% maksimista
- Aina kun syke nousee yli 70% maksimista, kevennä tahtia
- Halutessasi voit tehdä lenkin myös pyörällä, uiden, rullaluistimilla tai talvella hiihtäen. Kiinnitä kuitenkin koko harjoituksen ajan sykkeeseen huomiota.
- Harjoitusaika: 60 min.
- Merkitse ylös lenkin kilometrimäärä.

**S
U**

Lepo



TREENAA MARATONVIESTIIN

Viikko-ohjelmointi

Tavoite: 5km, ei tavoiteaikaa tai aloittelija

Viikko 7

**M
A**

Harjoitus:

- Kävely-/hölkkälenkki, jossa pyrit pitämään sykkeen 60-70% maksimista.
- Aina kun syke nousee yli 70% maksimista, kevennä tahtia
- Halutessasi voit tehdä lenkin myös pyörällä, uiden, rullaluistimilla tai talvella hiihtäen. Kiinnitä kuitenkin koko harjoituksen ajan sykkeeseen huomiota.
- Harjoitusaika: 30-45min
- Merkitse ylös lenkin kilometrimäärä.

**T
I**

Kehonhuolto:

- Käytä noin 30 min venyttelyyn, putkirullailuun, joogailuun tai vastaavaan.

**K
E**

Harjoitus:

- 15 min. kävelyä/alkuverryttely
- 20-40 min hölkkää/juoksua
- 5-10 min kävelyä.
- Sykealue juoksun aikana 75-85% maksimista (voit myös olla katsomatta sykettä ja juosta fiiliksen mukaan).
- Merkitse ylös kilometrimäärä ja käytetty aika sekä halutessasi korkein syke ja keskimääräinen syke.

**T
O**

Harjoitus:

- Lihaskuntoharjoitus

**P
E**

Lepo

**L
A**

Harjoitus:

- Kävely-/hölkkälenkki, jossa pyrit pitämään sykkeen 60-70% maksimista
- Aina kun syke nousee yli 70% maksimista, kevennä tahtia
- Halutessasi voit tehdä lenkin myös pyörällä, uiden, rullaluistimilla tai talvella hiihtäen. Kiinnitä kuitenkin koko harjoituksen ajan sykkeeseen huomiota.
- Harjoitusaika: 60 min.
- Merkitse ylös lenkin kilometrimäärä.

**S
U**

Lepo



TREENAA MARATONVIESTIIN

Viikko-ohjelmointi

Tavoite: 5km, ei tavoiteaikaa tai aloittelija

Viikko 8

**M
A**

Harjoitus:

- Kävely-/hölkkälenkki, jossa pyrit pitämään sykkeen 60-70% maksimista.
- Aina kun syke nousee yli 70% maksimista, kevennä tahtia
- Halutessasi voit tehdä lenkin myös pyörällä, uiden, rullaluistimilla tai talvella hiihtäen. Kiinnitä kuitenkin koko harjoituksen ajan sykkeeseen huomiota.
- Harjoitusaika: 30-45min (lyhyempi kuin aiemmilla viikoilla)

**T
I**

Kehonhuolto:

- Käytä noin 30 min venyttelyyn, putkirullailuun, joogailuun tai vastaavaan.

**K
E**

Harjoitus:

- 15 min. kävelyä/alkuverryttely
- 1-2km tavoitevauhtia
- 5-10 min kävelyä.

**T
O**

Lepo

**P
E**

Maratonviesti

**L
A**

**S
U**

Harjoitus:

- Lihaskuntoharjoitus