



TREENAA MARATONVIESTIIN

Viikko-ohjelmointi

Tavoite: 5km, edistynyt (tavoiteaika tai enemmän juoksua treenannut)

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
- Voit merkata ylös lenkin kokonaiskilometrimäärän sekä kilometrivauhdit seurataksesi kehitystäsi.

**T
I**

Kehonhuolto:

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

**K
E**

Harjoitus:

- 15 min. kävelyä/alkuverryttely (tarvittaessa enemmän).
- Vedot 4x 2-3min, 2min palautuksilla
- 5-10 min kävelyä.
- Voit seurata vetojen kilometrivauhtia halutessasi. Tästä näet kehitystäsi.

**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: 60-75 min.
- Voit merkata ylös lenkin kokonaiskilometrimäärän sekä kilometrivauhdit seurataksesi kehitystäsi.

**S
U**

Lepo



TREENAA MARATONVIESTIIN

Viikko-ohjelmointi

Tavoite: 5km, edistynyt (tavoiteaika tai enemmän juoksua treenannut)

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
- Voit merkata ylös lenkin kokonaiskilometrimäärän sekä kilometrivauhdit seurataksesi kehitystäsi.

**T
I**

Kehonhuolto:

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

**K
E**

Harjoitus:

- 15 min. kävelyä/alkuverryttely (tarvittaessa enemmän).
- Vedot 4x 2-3min, 2min palautuksilla
- 5-10 min kävelyä.
- Voit seurata vetojen kilometrivauhtia halutessasi. Tästä näet kehitystäsi.

**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: 60-75 min.
- Voit merkata ylös lenkin kokonaiskilometrimäärän sekä kilometrivauhdit seurataksesi kehitystäsi.

**S
U**

Lepo



TREENAA MARATONVIESTIIN

Viikko-ohjelmointi

Tavoite: 5km, edistynyt (tavoiteaika tai enemmän juoksua treenannut)

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
- Voit merkata ylös lenkin kokonaiskilometrimäärän sekä kilometrivauhdit seurataksesi kehitystäsi.

**T
I**

Kehonhuolto:

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

**K
E**

Harjoitus:

- 15 min. kävelyä/alkuverryttely (tarvittaessa enemmän).
- Vedot 4x 4min, 2min palautuksilla
- 5-10 min kävelyä.
- Voit seurata vetojen kilometrivauhtia halutessasi. Tästä näet kehitystäsi.

**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: 60-75 min.
- Voit merkata ylös lenkin kokonaiskilometrimäärän sekä kilometrivauhdit seurataksesi kehitystäsi.

**S
U**

Lepo



TREENAA MARATONVIESTIIN

Viikko-ohjelmointi

Tavoite: 5km, edistynyt (tavoiteaika tai enemmän juoksua treenannut)

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
- Voit merkata ylös lenkin kokonaiskilometrimäärän sekä kilometrivauhdit seurataksesi kehitystäsi.

**T
I**

Kehonhuolto:

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

**K
E**

Harjoitus:

- 15 min. kävelyä/alkuverryttely (tarvittaessa enemmän).
- Vedot 4x 4min, 2min palautuksilla
- 5-10 min kävelyä.
- Voit seurata vetojen kilometrivauhtia halutessasi. Tästä näet kehitystäsi.

**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: 60-75 min.
- Voit merkata ylös lenkin kokonaiskilometrimäärän sekä kilometrivauhdit seurataksesi kehitystäsi.

**S
U**

Lepo



TREENAA MARATONVIESTIIN

Viikko-ohjelmointi

Tavoite: 5km, edistynyt (tavoiteaika tai enemmän juoksua treenannut)

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
- Voit merkata ylös lenkin kokonaiskilometrimäärän sekä kilometrivauhdit seurataksesi kehitystäsi.

**T
I**

Kehonhuolto:

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

**K
E**

Harjoitus:

- 15 min. kävelyä/alkuverryttely (tarvittaessa enemmän).
- Vedot 3x 1km, 3-4min palautuksilla
- 5-10 min kävelyä.
- Voit seurata vetojen kilometrivauhtia halutessasi. Tästä näet kehitystäsi.

**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: 60-75 min.
- Voit merkata ylös lenkin kokonaiskilometrimäärän sekä kilometrivauhdit seurataksesi kehitystäsi.

**S
U**

Lepo



TREENAA MARATONVIESTIIN

Viikko-ohjelmointi

Tavoite: 5km, edistynyt (tavoiteaika tai enemmän juoksua treenannut)

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
- Voit merkata ylös lenkin kokonaiskilometrimäärän sekä kilometrivauhdit seurataksesi kehitystäsi.

**T
I**

Kehonhuolto:

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

**K
E**

Harjoitus:

- 15 min. kävelyä/alkuverryttely (tarvittaessa enemmän).
- Vedot 3x 1km, 3-4min palautuksilla
- 5-10 min kävelyä.
- Voit seurata vetojen kilometrivauhtia halutessasi. Tästä näet kehitystäsi.

**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: 60-75 min.
- Voit merkata ylös lenkin kokonaiskilometrimäärän sekä kilometrivauhdit seurataksesi kehitystäsi.

**S
U**

Lepo



TREENAA MARATONVIESTIIN

Viikko-ohjelmointi

Tavoite: 5km, edistynyt (tavoiteaika tai enemmän juoksua treenannut)

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
- Voit merkata ylös lenkin kokonaiskilometrimäärän sekä kilometrivauhdit seurataksesi kehitystäsi.

**T
I**

Kehonhuolto:

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

**K
E**

Harjoitus:

- 15 min. kävelyä/alkuverryttely (tarvittaessa enemmän).
- Vedot 4x 1km, 3-4min palautuksilla
- 5-10 min kävelyä.
- Voit seurata vetojen kilometrivauhtia halutessasi. Tästä näet kehitystäsi.

**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: 60-75 min.
- Voit merkata ylös lenkin kokonaiskilometrimäärän sekä kilometrivauhdit seurataksesi kehitystäsi.

**S
U**

Lepo



TREENAA MARATONVIEСТИIN

Viikko-ohjelmointi

Tavoite: 5km, edistynyt (tavoiteaika tai enemmän juoksua treenannut)

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
- Voit merkata ylös lenkin kokonaiskilometrimäärän sekä kilometrivauhdit seurataksesi kehitystäsi.

**T
I**

Kehonhuolto:

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

**K
E**

Harjoitus:

- 15 min. kävelyä/alkuverryttely (tarvittaessa enemmän).
- Vedot 4x 1km, 3-4min palautuksilla
- 5-10 min kävelyä.
- Voit seurata vetojen kilometrivauhtia halutessasi. Tästä näet kehitystäsi.

**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: 60-75 min.
- Voit merkata ylös lenkin kokonaiskilometrimäärän sekä kilometrivauhdit seurataksesi kehitystäsi.

**S
U**

Lepo



TREENAA MARATONVIESTIIN

Viikko-ohjelmointi

Tavoite: 5km, edistynyt (tavoiteaika tai enemmän juoksua treenannut)

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