

JUOKSUOHJELMA

Kahdeksassa viikossa kympin kunnossa!

	TREENI 1	TREENI 2	TREENI3
Viikko 1	Reipasta kävelyä 30-45 min	Kävely 30min + 10 min reipas kävely + 20 min kävelyvauhtinen hölkkä	10 min kävelyä + 5 min juoksua vuorotellen yhteensä 75 minuuttia
Viikko 2	Kävele 15 min + juokse kevyesti 15 min + kävele 15 min	40 min juoksua ja kävelyä vuorotellen 2 minuutin pätkissä	80 min pitkä lenkki. Vuorottele 5 min välein juoksua ja kävelyvauhtista hölkkää
Viikko 3	Kävele 10 min + juokse 20 min + kävele 10 min	Kävele 10 min + hölkkää 5min kevyesti + juokse reippaammin 5 min + kävele 10 min	80 min pitkä lenkki. Vuorottele 5 min välein kävelyä ja kävelyvauhtista hölkkää
Viikko 4	Kävele 10 min + kävelyvauhtista juoksua 30 min	Kävele 15 min + juokse kävelyvauhtia 10 min + juokse reippaasti 4x20s kävelypalautuksella + kävele 10 min	80 min pitkä lenkki. Vuorottele 10 min välein kävelyä ja kävelyvauhtista hölkkää
Viikko 5	Kävele 10 min + juokse 30 min + kävele 10 min	Kävele 10 min + juokse loivaan ylämäkeen 5x1 min, palautuksena kävele alas + kävele 15 min	80 min pitkä lenkki. Kävele reippaasti 20 minuuttia + juokse yhtäjaksoisesti 30 minuuttia + kävele loppuun reippaasti 30 minuuttia
Viikko 6	Kävele 10 min + juokse 30 min + kävele 10 min	Kävele 10 min + juokse kävelyvauhtia 10 min + juokse reippaasti 6x1min kävelypalautuksella + kävele 10 min	80 min pitkä lenkki. Kävele reippaasti 20 minuuttia + juokse yhtäjaksoisesti 40 minuuttia + kävele loppuun reippaasti 20 minuuttia
Viikko 7	Kävele 10 min + juokse 40 min + kävele 10 min	Kävely 30-45 min + Kevyttä juoksua 30 min + reipasta kävelyä 20 min	Hölkkää yhtäjaksoisesti 50 minuuttia.
Viikko 8	Hölkkää 30 min + juokse reippaammin 3x20 s, palautuksena 1min kävely	Kävele rennosti 40 min tai juokse 20-30 min	JUOKSE 10 KM :)

Juoksuharrastus ja ulkona liikkuminen paitsi virkistää mieltä ja kehittää kuntoa niin se myös parantaa vastustuskykyäsi!

Tämän juoksuohjelman tavoitteena on kohottaa kuntoa, lisätä arkeesi energiaa ja aloittaa juoksuharrastus nousujohteisesti totutellen.

Juoksuohjelman noudattaminen takaa sinulle sellaisen kunnan, että kahdeksan viikon päästä kymmenen kilometrin juokseminen tuntuu helpolta.

Voit ottaa ohjelman käyttöösi, vaikka et olisi aiemmin harrastanut juoksua.