

MARATONKOULU – PUOLI VUOTTA HELSINKI CITY MARATHONILLE

TÄHTÄIMESSÄ KUUDEN TUNNIN AIKA

HCM 2010



Kaksikymmentäneljä viikkoa tapahtumaan (vko 9)

MA	LEPO
TI	Juoksu 45 min
KE	LEPO tai muu liikunta, Esim. Palloveli, uinti, hiihto, kuntopyörä yht. 1 h
TO	Aerobic tai 30 min kevyt juoksu + kuntopiiri 10 eri liikettä. Joka kolmas jalkaliike. Toistot 15 krt. Kaksi kierrosta
PE	LEPO
LA	10 min kevyt juoksu, 4 x (3min kevyt juoksu, 3 min reipas juoksu)
SU	Kevyt juoksu / hiihto 1.45h

Kaksikymmentäkolme viikkoa tapahtumaan (vko 10) – KEVYEMPI VIIKKO

MA	LEPO
TI	Juoksu kevyt 30 min
KE	LEPO
TO	Aerobic tai 30 min kevyt juoksu + kuntopiiri 10 eri liikettä. Joka kolmas jalkaliike. Toistot 15 krt. Kaksi kierrosta
PE	LEPO
LA	10 min kevyt, 10 min reipas, 5 min kevyt
SU	Kevyt juoksu / hiihto 1 h

Kaksikymmentäkaksi viikkoa tapahtumaan (vko 11)

MA	LEPO
TI	Juoksu 45 min
KE	LEPO tai muu liikunta, Esim. Palloveli, uinti, hiihto, kuntopyörä yht. 1 h
TO	Aerobic tai 30 min kevyt juoksu + kuntopiiri 10 eri liikettä. Joka kolmas jalkaliike. Toistot 15 krt. Kaksi kierrosta
PE	LEPO
LA	10 min kevyt juoksu, 4 x (3min kevyt juoksu, 3 min reipas juoksu)
SU	Kevyt juoksu / hiihto 1.45h

Kaksikymmentäyksi viikkoa tapahtumaan (vko 12)

MA	LEPO
TI	Juoksu kevyt 45 min
KE	LEPO tai muu liikunta, Esim. Palloveli, uinti, kuntopyörä, pyöräily, aerobic, kuntosali yht. 1 h
TO	10 min kevyt juoksu, 4 x (3min kevyt juoksu, 3 min reipas juoksu), 5 min kevyt juoksu
PE	LEPO
LA	30 min kevyt juoksu + kuntopiiri 10 eri liikettä. Joka kolmas jalkaliike. Toistot 15 krt. Kaksi kierrosta
SU	Kevyt juoksu 1.45h



Kaksikymmentä viikkoa tapahtumaan (vko 13)

MA	LEPO
TI	Juoksu kevyt 45 min
KE	LEPO tai muu liikunta, Esim. Pallopeti, uinti, hiihto, kuntopyörä, pyöräily, aerobic, kuntosali yht. 1 h
TO	10 min kevyt juoksu, 5 x 1 min ylämäkeen, palautus alas hissutellen + 1 min, 10 min kevyt juoksu
PE	LEPO
LA	30 min kevyt juoksu + kuntopiiri 10 eri liikettä. Joka kolmas jalkaliike. Toistot 15 krt. Kaksi kierrosta
SU	Kevyt juoksu 2h

Yhdeksäntoista viikkoa tapahtumaan (vko 14) – KEVYT VIIKKO

MA	LEPO
TI	Juoksu kevyt 20 min
KE	LEPO
TO	10 min kevyt juoksu, 5 x 30s ylämäkeen, palautus alas hissutellen + 1 min, kevyt juoksu 10 min
PE	LEPO
LA	20 min kevyt juoksu + kuntopiiri 10 eri liikettä. Joka kolmas jalkaliike. Toistot 15 krt. Yksi kierros
SU	Kevyt juoksu 1h

Kahdeksantoista viikkoa tapahtumaan (vko 15)

MA	LEPO
TI	Juoksu kevyt 45 min
KE	LEPO tai muu liikunta, Esim. Pallopeti, uinti, hiihto, kuntopyörä, pyöräily, aerobic, kuntosali yht. 1 h
TO	10 min kevyt juoksu, 6 x 1 min ylämäkeen, palautus alas hissutellen + 1 min, 10 min kevyt juoksu
PE	LEPO
LA	30 min kevyt juoksu + kuntopiiri 10 eri liikettä. Joka kolmas jalkaliike. Toistot 15 krt. Kaksi kierrosta
SU	Kevyt juoksu 1.45h

Seitsemäntoista viikkoa tapahtumaan (vko 16)

MA	LEPO
TI	Juoksu kevyt 45 min
KE	LEPO tai muu liikunta, Esim. Pallopeti, uinti, kuntopyörä, pyöräily, aerobic, kuntosali yht. 1 h
TO	10 min kevyt juoksu, 6 x 1 min ylämäkeen, palautus alas hissutellen + 1 min, 10 min kevyt juoksu
PE	LEPO
LA	30 min kevyt juoksu + kuntopiiri 10 eri liikettä. Joka kolmas jalkaliike. Toistot 15 krt. Kaksi kierrosta
SU	Kevyt juoksu 2h



**HELSINKI CITY
MARATHON**

Kuusitoista viikkoa tapahtumaan (vko 17) – KEVYT VIIKKO

MA	LEPO
TI	LEPO
KE	30 min kevyt + 1 kierros lihaskunto
TO	40 min kevyt
PE	LEPO
LA	10 min kevyt, 2 x 5 min reipas/ 5 min kevyt, 10 min kevyt
SU	Kevyt juoksu 1 h

Viisitoista viikkoa tapahtumaan (vko 18)

MA	LEPO
TI	10 min verr, 5 min reipas juoksu, 5 min kevyt, 3 min reipas juoksu, 10 min kevyt
KE	45 min kevyt
TO	LEPO
PE	20 min verryttely
LA	Helsinki City Run -puolimaraton tai 2 h kevyt
SU	LEPO

**HELSINKI
CITYRUN**

Neljätoista viikkoa tapahtumaan (vko 19)

MA	LEPO
TI	30 min kevyt + 1 kierros lihaskunto
KE	LEPO
TO	1 h kevyt juoksu
PE	LEPO
LA	30 min kevyt juoksu + kuntopiiri 10 eri liikettä. Joka kolmas jalkaliike. Toistot 15 krt. Kaksi kierrosta
SU	1.30 h kevyt

Kolmetoista viikkoa tapahtumaan (vko 20)

MA	LEPO
TI	Juoksu kevyt 45 min
KE	LEPO tai muu liikunta, Esim. Pallopelejä, uinti, kuntopyörä, pyöräily, aerobic, kuntosali
TO	yht. 1 h 10 min kevyt juoksu, 6 x 1 min ylämäkeen, palautus alas hissutellen + 1 min, 10 min kevyt juoksu
PE	LEPO
LA	30 min kevyt juoksu + kuntopiiri 10 eri liikettä. Joka kolmas jalkaliike. Toistot 15 krt. Kaksi kierrosta
SU	Kevyt juoksu 1.30h



**HELSINKI CITY
MARATHON**

Kaksitoista viikkoa tapahtumaan (vko 21)

MA	LEPO
TI	Juoksu kevyt 45 min
KE	LEPO tai muu liikunta Esim. Pallopelejä, uinti, kuntopyörä, pyöräily, aerobic, kuntosalilla
TO	yht. 1 h 10 min kevyt juoksu, 10 x 1 min reipas, palautus 2 min hissutellen, 10 min kevyt juoksu
PE	LEPO
LA	30 min kevyt juoksu + kuntopiiri 10 eri liikettä. Joka kolmas jalkaliike. Toistot 15 krt. Kaksi kierrosta
SU	Kevyt juoksu 2h

Yksitoista viikkoa tapahtumaan (vko 22) - KEVYT VIIKKO

MA	LEPO
TI	LEPO
KE	30 min kevyt
TO	10 min kevyt juoksu, 10 min reipas juoksu (Testijuoksu), 10 min kevyt
PE	LEPO
LA	30 min kevyt juoksu + kuntopiiri 10 eri liikettä. Joka kolmas jalkaliike. Toistot 15 krt. 1 kierros
SU	Kevyt juoksu 1.15h

Kymmenen viikkoa tapahtumaan (vko 23)

MA	LEPO
TI	10 min kevyt juoksu, 10 x 1 min reipas, palautus 2 min hissutellen tai kävellen. 10 min kevyt juoksu
KE	LEPO tai muu liikunta Esim. Pallopelejä, uinti, kuntopyörä yht. 1h
TO	30 min kevyt juoksu + kuntopiiri 10 eri liikettä. Joka kolmas jalkaliike. Toistot 15 krt. Kaksi kierrosta
PE	LEPO
LA	20 min kevyt, 10 min reipas, 10 min kevyt juoksu
SU	Kevyt juoksu 1.45h

Yhdeksän viikkoa tapahtumaan (vko 24)

MA	LEPO
TI	10 min kevyt juoksu, 10 x 1 min reipas, palautus 2 min hissutellen. 5 min kevyt juoksu
KE	LEPO
TO	30 min kevyt juoksu, keskivartalon jumppa
PE	Juhannusaaton vähän kiihtyvä 40 min
LA	LEPO
SU	Kevyt juoksu 2 h

Kahdeksan viikkoa tapahtumaan (vko 25) - KEVYT VIIKKO

MA	LEPO
TI	LEPO
KE	30 min vähän kiihtyvä
TO	10 min kevyt juoksu, 15 min reipas juoksu, 5 min hissuttelu
PE	LEPO
LA	30 min kevyt juoksu + kuntopiiri 10 eri liikettä. Joka kolmas jalkaliike. Toistot 15 krt. 1 kierros
SU	Kevyt juoksu 1.15h

Seitsemän viikkoa tapahtumaan (vko 26)

MA	LEPO
TI	10 min kevyt juoksu, 5 x 1 min ylämäkeen, palautus alas hissutellen. 5 min kevyt juoksu
KE	LEPO tai muu kevyt liikunta
TO	20 min kevyt juoksu, 2 x 10 krt kyykkyhyppely välihyppyllä (max 90 asteen kulma, 2 x 10 krt päkiähyppely paikalla (jalkaterän esijännitys), 10 x 100m reipas/100m hissutellen, 10 min kevyt
PE	LEPO
LA	45 min kevyt juoksu, keskivartalon jumppa
SU	Kevyt juoksu 1.45 h

Kuusi viikkoa tapahtumaan (vko 27)

MA	LEPO
TI	10 min kevyt juoksu, 5 x 1 min ylämäkeen, palautus alas hissutellen. 5 min kevyt juoksu
KE	LEPO tai muu kevyt liikunta
TO	20 min kevyt juoksu, 2 x 10 krt kyykkyhyppely välihyppyllä (max 90 asteen kulma, 2 x 10 krt päkiähyppely paikalla (jalkaterän esijännitys), 10 x 100m reipas/100m hissutellen, 10 min kevyt
PE	LEPO
LA	45 min kevyt juoksu, keskivartalon jumppa
SU	Kevyt juoksu 2 - 2.30 h

Viisi viikkoa tapahtumaan (vko 28)

MA	LEPO
TI	LEPO
KE	30 min kevyt juoksu
TO	30 min kevyt, 10 x 30 s reipas, palautus 2 min hissuttelua, 10 min kevyt
PE	LEPO
LA	45 min kiihdyttäen hieman matkalla vauhtia
SU	Kevyt juoksu 1 - 1.30 h.

Neljä viikkoa tapahtumaan (vko 29)

MA	LEPO
TI	30 min kevyt, hyvä venyttely
KE	30 min kevyt juoksu, 3 x 30s pyrähdys, palautus 3 min hissuttelua, 10 min verryttelyä
TO	1 h maratonvauhtia hieman kovemmalla vauhdilla, viimeinen km kovempaa, 5 min verryttelyä
PE	LEPO
LA	30 min kevyt juoksu, keskivartalon jumppa
SU	Kevyt juoksu 3 h



**HELSINKI CITY
MARATHON**

Kolme viikkoa tapahtumaan (vko 30)

MA	LEPO
TI	LEPO
KE	30 min kevyt juoksu, 3 x 30s pyrähdys, palautus 3 min hissuttelua, 10 min verryttelyä
TO	Verr. 5 x 2 min reipas juoksu, palautus 3 min hissutellen ja kävellen, verr
PE	LEPO
LA	30 min kevyt juoksu, keskivartalon jumppa
SU	Kevyt juoksu 1.45 h

Kaksi viikkoa tapahtumaan (vko 31)

MA	LEPO
TI	30 min kevyt, hyvä venyttely
KE	1.30 h kiihdyttäen pikku hiljaa juoksua
TO	LEPO
PE	LEPO
LA	verr. 10 min, 10 km kevyt + reipas juoksu, verr. 10 min
SU	Kevyt juoksu 1.30 h

Tapahtumaviikko (vko 32) –

“viimeisellä viikolla et enää voi kasvattaa kuntoasi, mutta voit hyvin tuhota tekemäsi työn”

Maanantai	LEPO
Tiistai	LEPO
Keskiviikko	45 min kevyt juoksu
Torstai	Verryttelyä 30 min. Ohessa 5 min reipas juoksu.
Perjantai	30 min verryttely
Lauantai	HCM 2010
Sunnuntai	LEPO – Nauti fiiliksestä



**HELSINKI CITY
MARATHON**