



MAXIM JUOKSUKOULU

BASIC

ALOITTELIJOILLE

Tavoite 10 km
Ohjelman kesto 12 viikkoa

Tämä ohjelma sopii sinulle, mikäli olet aloittamassa juoksuharrastusta ja haet siihen helppoutta ja mielekkyyttä.

Ohjelma on 12 viikkoinen, ja sen suoritettuasi pystyt helposti suorittamaan 10 km juoksun.
Ohjelman on laatinut entinen huippu-urheilja ja maailmanmestari Mette Bloch.



MAXIM JUOKSUKOULU ALOITTELIJOILLE

Sinulle joka haluat nauttia juoksuharjoittelusta. Tiedämme, että juokseminen on yksi parhaita ja tehokkaimpia kuntoharjoittelun muotoja. Moni kuitenkin toteuttaa harjoittelussaan tyyliä ”yksi kierros vielä vaikka hampaat irvessä” eikä ymmärrä miksi juuri sinä tiettyinä päivinä ei niin kannattaisi tehdä.

Juokseminen on sekä hauskaa että terveyttä edistävää, kunhan vain pääsee vauhtiin. Usein se vain vaatii hiukan motivaatiota.



MAANANTAI	Kävele 1 min. Juokse rauhallisesti 6 min. Pidä lyhyt tauko, käänny takaisin ja toista harjoitus.
TIISTAI	Vapaa
KESKIVIIKKO	30 min kävelylenkki
TORSTAI	Kävele 2 min rauhalliseen tahtiin. Juokse 7 min. Pidä lyhyt tauko, käänny takaisin - toista harjoitus.
PERJANTAI	Kävele 2 min nopealla temmolla. Juokse 6–7 min. Käänny ja kävele kotiin.
LAUANTAI	Lepopäivä tai rauhallinen kävely
SUNNUNTAI	Kävele 2 min rauhalliseen tahtiin. Juokse 7 min. Pidä lyhyt tauko, käänny takaisin - toista harjoitus.



MAANANTAI	Käy vähintään puolen tunnin reippaalla kävelylenkillä.
TIISTAI	Kävele 2 min. Juokse 8 min. Käänny takaisin. Kävele 2 min ja juokse 8 min.
KESKIVIIKKO	Vapaa
TORSTAI	Kävele 1 min. Juokse 9 min. Lyhyt tauko. Käänny takaisin ja juokse 9 min. Kävele loppumatka kotiin.
PERJANTAI	Käy 45 minuutin kävelylenkillä, mielellään nopealla temmolla.
LAUANTAI	Kävele 1 min rauhalliseen tahtiin. Juokse 9 min. Käänny takaisin ja toista harjoitus
SUNNUNTAI	Vapaa, taas yksi viikko takana.



MAANANTAI	Käy rauhallisella kävelylenkillä. Päätä itse kuinka kauan kävelet
TIISTAI	Kävele 5 minuuttia, juokse 5 minuuttia. Käänny takaisin, juokse 7 min ja kävele loppumatka.
KESKIVIIKKO	Vapaa
TORSTAI	Kävele 4 min, juokse 6 min. Käänny takaisin ja juokse 8 min. Kävele loppumatka
PERJANTAI	Vapaa, rentoudu!
LAUANTAI	Käy 40 minuutin kävelyllä.
SUNNUNTAI	Kävele 3 min. Juokse 8 min rauhalliseen tahtiin. Käänny takaisin ja juokse 7 min. Kävele loppumatka.



MAANANTAI	Kävele 2 min. Juokse 11 min. Pidä lyhyt tauko. Käänny takaisin, juokse 11 min ja kävele 2 min.
TIISTAI	Kävele 1 min. Juokse 11 min. Pidä puolen minuutin tauko. Käänny takaisin, juokse 11 min ja kävele 1 min.
KESKIVIIKKO	Vapaa, täysin vapaa.
TORSTAI	Kävele 1 min. Juokse 10 min. Kävele 2 min. Juokse 10 min. Käänny takaisin ja kävele kotiin rauhalliseen tahtiin.
PERJANTAI	Vapaa
LAUANTAI	Käy enintään puolen tunnin kävelylenkillä
SUNNUNTAI	Juokse 24 min rauhalliseen tahtiin. Käänny takaisin ja kävele kotiin rauhalliseen tahtiin



MAANANTAI	Vapaa
TIISTAI	Juokse 13 min. Käänny takaisin ilman taukoa ja juokse 13 min kotiin.
KESKIVIIKKO	Käy puolen tunnin kävelylenkillä.
TORSTAI	Juokse 14 min. Käänny takaisin ja juokse 14 min kotiinpäin – rauhallisesti ja rennosti
PERJANTAI	Vapaa, nosta jalat sohvapöydälle!
LAUANTAI	Juokse 20 min rauhalliseen tahtiin. Käänny takaisin kotiin vaihdellen kävelyä ja juoksua.
SUNNUNTAI	Rentoudu



MAANANTAI	Juokse 17 min. Käänny takaisin ilman taukoa ja juokse 17 min kotiin
TIISTAI	Käy rauhallisella puolen tunnin kävelylenkillä.
KESKIVIIKKO	Juokse 18 min. Käänny takaisin ja juokse kotiin 18 min ilman taukoa.
TORSTAI	Vapaa. Tee mahdollisimman vähän mitään.
PERJANTAI	Käy 30 - 60 minuutin kävelylenkillä.
LAUANTAI	Juokse lyhyt lenkki rauhalliseen tempoon.
SUNNUNTAI	Mittaa 7,5 kilometrin lenkki ja juokse se. Hienoa!



MAANANTAI	Rentoudu
TIISTAI	Juokse lyhyt 25 minuutin lenkki rauhalliseen tahtiin.
KESKIVIIKKO	Vapaa, käy mahdollisesti kävelyllä.
TORSTAI	Juokse 7,5 km lenkki vaihdellen aika ajoin vauhtia.
PERJANTAI	Käy 45 minuutin kävelylenkillä
LAUANTAI	Vapaa, rentoudu ja valmistaudu huomiseen!
SUNNUNTAI	Juokse 7,5 km lenkki ja kävele sen lisäksi 5 minuuttia. Käänny takaisin ja juokse 5 minuuttia kotiin.



MAANANTAI	Vapaa
TIISTAI	Käy vähintään puolen tunnin kävelylenkillä.
KESKIVIIKKO	Juokse 35 min. Harjoittele intervaleja, 5 x 1 min nopeaan tempoon. Rauhoita juoksu intervallien välillä.
TORSTAI	Vapaa – sen olet ansainnut!
PERJANTAI	Juokse 7,5 km lenkki ja siihen päälle 10 min lisälenkki. Kävele lisälenkki takaisin.
LAUANTAI	Käy tunnin kävelylenkillä
SUNNUNTAI	Juokse hitaasti 35 minuuttia



MAANANTAI	Vapaa, nauti.
TIISTAI	Juokse 7,5 km lenkki + 7 min lisää. Käänny takaisin ja juokse kotiin.
KESKIVIIKKO	Käy puolen tunnin kävelylenkillä.
TORSTAI	Vapaa, huomenna on kova treeni!
PERJANTAI	Juokse 7,5 km lenkki vaihdellen tempoa joka minuutti. Tee sekä nopeutuvia että hidastuvia vauhdinvaihteluja.
LAUANTAI	Vapaa
SUNNUNTAI	Juokse hitaasti 40 minuuttia



MAANANTAI	Vapaa. Tänään liikkuminen on kiellettyä.
TIISTAI	Juokse 7,5 km lenkki + 10 min lisää. Käänny takaisin juokse kotiin.
KESKIVIIKKO	Vapaa
TORSTAI	Käy puolen tunnin kävelylenkillä.
PERJANTAI	Harjoittele intervaleja 40 minuutin ajan. Saat itse valita intervallien lukumäärän ja keston.
LAUANTAI	Vapaa, rentoudu totaalisesti. Pyydä jotakuta hieromaan jalkojasi!
SUNNUNTAI	Juokse 50 min rauhalliseen tahtiin. Käänny 25 minuutin jälkeen ja juokse kotiin



MAANANTAI	Vapaa
TIISTAI	Käy puolen tunnin kävelylenkillä.
KESKIVIIKKO	Harjoittele intervalleja 30 minuuttia. Jaksota harjoittelusi näin: ½ minuuttia nopeasti, 1 ½ minuuttia rauhallisesti
TORSTAI	Vapaa
PERJANTAI	Käy 45 minuutin kävelylenkillä.
LAUANTAI	Juokse 7,5 km lenkki. Vauhtileikittelyä, joka toinen minuutti nopeasti ja joka toinen hitaasti
SUNNUNTAI	Juokse 30 minuuttia palautuaksesi, siis rauhalliseen tahtiin



MAANANTAI	Vapaa. Alat lähestyä maalia.
TIISTAI	Käy puolen tunnin kävelylenkillä
KESKIVIIKKO	40 minuutin intervalliharjoitus. 1 min nopeasti, 2 min rauhallisesti
TORSTAI	Vapaa
PERJANTAI	Käy puolen tunnin ripeällä kävelylenkillä.
LAUANTAI	Käy lyhyellä kävelylenkillä ja valmistaudu. Huomenna on näytön paikka
SUNNUNTAI	Juokse 10 km lenkki ilman taukoa. Jaksat juosta 10 km, onnea!

