



MAXIM JUOKSUKOULU

INTERMEDIATE

KOKENEEMMILLE
LENKKEILIJÖILLE

Tavoite 21 km
Ohjelman kesto 12 viikkoa

Tämä ohjelma sopii sinulle, mikäli olet juossut jo jonkin verran, mutta tuloksesi ovat jämähtäneet ja haluat nousta seuraavalle tasolle.

Ohjelma on 12 viikkoinen, ja sen suoritettua pystyt helposti suorittamaan 21 km juoksun.

Ohjelman on laatinut entinen huippu-urheilija ja maailmanmestari Mette Bloch.



MAXIM JUOKSUKOULU KOKENUT LENKKEILIJÄ

Juoksetko noin 2 kertaa viikossa ja sinusta tuntuu että et edisty lainkaan?

Tee itsellesi uusia tavoitteita ja ota harjoitteluusi uusia kehityspolkuja tällä Maximin juoksuohjelmalla, missä on huomioitu huippu-urheilijoiden hyväksi havaittuja näkemyksiä.

Läpivietyäsi tämän 12 viikkoisen ohjelman olet valmis puolimaratonille. Ohjelman on laatinut entinen maailmanmestari Mette Bloch.



MAANANTAI	Käy vähintään puolen tunnin kävelylenkillä. Tästä se alkaa, tsemppiä!
TIISTAI	Kävele 5 min, juokse 5 min. Käänny takaisin ja toista sama.
KESKIVIIKKO	Vapaa.
TORSTAI	Kävele 3 min, juokse 5 min. Käänny takaisin. Juokse 3 min ja kävele 5 min.
PERJANTAI	Vapaa
LAUANTAI	Käy vähintään 45 minuutin kävelylenkillä. Etene sellaista vauhtia, että saat hien päälle!
SUNNUNTAI	Vapaa



MAANANTAI	Kävele 2 min, juokse 6 min. Käänny takaisin ja juokse 3 minuuttia. Kävele loppumatka.
TIISTAI	Käy 45-60 minuutin kävelylenkillä.
KESKIVIIKKO	Vapaa
TORSTAI	Kävele 2 min, juokse 6 min. Käänny takaisin ja juokse 4 minuuttia. Kävele loppumatka
PERJANTAI	Vapaa
LAUANTAI	Käy 30 minuutin kävelylenkillä.
SUNNUNTAI	Kävele 3 min, juokse 6 min. Käänny takaisin ja juokse 5 minuuttia. Kävele loppumatka.



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	Vapaa
TIISTAI	Juokse 5 min rauhalliseen tahtiin. Juokse kovaa 3 x 15 sekuntia 2 minuutin tauoilla. Käänny takaisin ja juokse kotiin rauhalliseen tahtiin.
KESKIVIIKKO	Käy rauhallisella kävelylenkillä, päätä itse lenkin pituus.
TORSTAI	Kävele 1 min, juokse 9 min. Käänny takaisin ja juokse kotiin rauhalliseen tahtiin.
PERJANTAI	Vapaa, kehonhuoltoa
LAUANTAI	45 minuutin kävelylenkki
SUNNUNTAI	Juokse 5 min rauhalliseen tahtiin. Juokse 3 x 20 sekunnin intervalleja 2 minuutin tauoilla. Juokse kotiin rauhallista vauhtia.



MAANANTAI	Vapaa
TIISTAI	Juokse 12 min. Pidä 2 minuutin tauko ja juokse kotiin.
KESKIVIIKKO	Käy tunnin kävelylenkillä.
TORSTAI	Juokse ja vauhtileikittele 30 minuuttia. Määrää itse vauhti.
PERJANTAI	Vapaa, nosta jalat sohvapöydälle!
LAUANTAI	Käy puolen tunnin kävelylenkillä
SUNNUNTAI	Juokse 16 minuuttia. Käänny takaisin ja juokse kotiin rauhalliseen tahtiin



MAANANTAI	Vapaa
TIISTAI	Juokse 15 min. Pidä 3 minuutin tauko ja juokse kotiin.
KESKIVIIKKO	Vapaa. Valinnainen kevyt kävelylenkki.
TORSTAI	10 min lämmittely hölkäten. Harjoittele intervaleja 4 x 2 minuuttia kovaa vauhtia 5 minuutin tauoilla. 10 min loppuveryttely.
PERJANTAI	Vapaa
LAUANTAI	Käy kävelylenkillä, niin pitkällä kuin haluat.
SUNNUNTAI	Juokse 18 min. Käänny ja juokse takaisin.



MAANANTAI	Rentoudu
TIISTAI	Juokse 20 minuuttia. Pidä 4 min tauko ja juokse kotiin
KESKIVIIKKO	Käy lyhyellä kävelylenkillä.
TORSTAI	10 min lämmittely. Intervallit 5 x 2 min, välissä 3 min rauhallista juoksua. Lenkin kesto 50 minuuttia sisältäen lämmittelyn, tauot ja loppuverryttelyn.
PERJANTAI	Vapaa
LAUANTAI	50 min rauhallinen juoksulenkki.
SUNNUNTAI	30 minuutin kävelylenki



MAANANTAI	Vapaa
TIISTAI	Juokse 25 min. Jatka 5 min reippaasti kävellen. Käänny ja palaa samaa reittiä takaisin juosten.
KESKIVIIKKO	Käy lyhyellä kävelylenkilläintervallien välillä.
TORSTAI	Lämmittele vähintään 10 min. Intervallit 8 x 1 minuutti, välissä 2 min rauhallista juoksua. Loppuverritytele 10 min
PERJANTAI	Vapaa
LAUANTAI	Käy max. puolen tunnin kävelylenkillä.
SUNNUNTAI	Juokse 60 minuuttia rauhallista tahtia.



MAANANTAI	Vapaa, nauti.
TIISTAI	Juokse 30 min. Jatka 5 min reippaasti kävellen. Käänny ja palaa samaa reittiä takaisin juosten.
KESKIVIIKKO	Lämmittele vähintään 10 minuuttia. Intervallit 5 x 2 min, väleissä 3 min rauhalliseen tahtiin. Loppuverryttely 10 min.
TORSTAI	Lämmittele vähintään 10 minuuttia. Intervallit 5 x 2 min, väleissä 3 min palautus. Loppuverryttely 10 min
PERJANTAI	Vapaa
LAUANTAI	Käy puolen tunnin kävelylenkillä
SUNNUNTAI	90 min juoksulenkki.



MAANANTAI	Vapaa.
TIISTAI	Juokse 35 min. Kevennä reippaaseen kävelyyn 5 min. Palaa takaisin samaa reittiä juosten.
KESKIVIIKKO	Vapaa
TORSTAI	Lämmittele vähintään 10 min. Intervallit 7 x 2 min, väleissä 3 min palauttelut rauhalliseen tahtiin. Loppuun 10 verryttelyä.
PERJANTAI	Vapaa
LAUANTAI	Käy puolen tunnin kävelylenkillä.
SUNNUNTAI	Juokse 50 min rauhalliseen tahtiin. Käänny 25 minuutin jälkeen ja juokse kotiin



MAANANTAI	Vapaa
TIISTAI	Juokse 24 min. Kevennä reippaaseen kävelyyn 5 min. Palaa takaisin samaa reittiä juosten.
KESKIVIIKKO	Vapaa
TORSTAI	Lämmittele vähintään 10 minuuttia. Intervallit 8 x 2 min, väleissä 3 min Rauhallinen palauttelu. Loppuverritystele 10 min.
PERJANTAI	Vapaa
LAUANTAI	Käy puolen tunnin kävelylenkillä.
SUNNUNTAI	Juokse 50 minuuttia.



MAANANTAI	Vapaa. Kehonuoltoa.
TIISTAI	Juokse 45 minuuttia vapaavalintaiseen tahtiin.
KESKIVIIKKO	Rentoa juoksua tempovaihdoin, valitse itse tempo ja kestot. Lenkin pituus max. 10 km
TORSTAI	Lämmitele vähintään 10 min. Intervalleja 4 x 1 min, väliin 5 min rauhallista palauttelua. Verryttele loppuun 10 min
PERJANTAI	Vapaa
LAUANTAI	Käy puolen tunnin kävelylenkillä.
SUNNUNTAI	Puolimarathon, 21 km. Tsemppiä!

