

JUOKSUOHJELMA ALOITTELIJALLE

	Maanantai	Tiistai	Keskiviikko	Torstai	Perjantai	Lauantai	Sunnuntai
1. viikko	Kävele 5 min, juokse 2 min. Pidä pieni tauko, käänny takaisin ja toista harjoittelu kotimatalla.	Kävele 30 min lenkki.	Pidä vapaapäivä, nosta jalat vähäksi aikaa ylös.	Kävele 5 min, juokse 2 min. Pidä pieni tauko, käänny takaisin ja toista harjoitus kotimatalla.	Kävele reippaasti 5 min, juokse 2 - 3 min. Käänny ja kävele kotiin.	Pidä vapaapäivä tai käy rauhallisella kävelyllä.	Kävele 5 min, juokse 2 min. Pidä pieni tauko, käänny takaisin ja toista harjoitus kotimatalla.
2. viikko	Tee vähintään 30 min reipas kävelylenkki.	Kävele 5 min, juokse 4 min. Käänny takaisin ja toista harjoitus kotimatalla.	Vapaapäivä. Voit katsella vaikka videoita napostella hieman karkkia, olet sen ansainnut.	Kävele 3 min, juokse 4 min. Pidä pieni tauko, käänny ja juokse 4 min, kävele 3 min.	Kävele 5 min. rauhallisesti, juokse 4 min. Käänny takaisin ja toista harjoitus kotimatalla.	Kävele vähintään 45 min niin, että hikoilet hieman.	Vapaa. Hemmottele itseäsi, sillä ansaitset sen.
3. viikko	Kävele 5 min, juokse 4 min. Käänny takaisin ja toista harjoitus kotimatalla.	Kävele 3 min, juokse 4 min. Pidä pieni tauko, käänny ja juokse 4 min, kävele 3 min.	Kävele vähintään 30 min vauhtia, joka saa hien pintaan.	Vapaa! Olet oikealla tiellä!	Kävele 2 min, juokse 5 min ja pidä pieni tauko. Käänny, juokse 5 min ja kävele 2 min.	Vapaa. Teet jo parin kilometrin lenkkejä ja edistyt koko ajan!	Kävele vähintään 45 min. Mieluusti niin kovaa, että hikoilet.
4. viikko	Kävele 2 min, juokse 5 min, pidä pieni tauko. Käänny, juokse 5 min ja kävele 2 min.	Kävele 1 min, juokse 5 min. Pidä ½ min tauko. Käänny juokse 5 min. ja kävele 1 min.	Vapaa. Tänään et saa harrastaa mitään liikuntaa, ainoastaan rentoutua.	Kävele 1 min, juokse 7 min, kävele 2 min, juokse 7 min, käänny ja kävele reippaasti kotiin.	Juokse 15 min rauhallisesti, käänny ja kävele kotiin.	Vapaa. Pystyt jo juoksemaan 2,5 km ja koko lenkin pituus on 5 km.	Tee rauhallinen kävelylenkki. Kävele niin pitkään kuin huvittaa.
5. viikko	Juokse 7½ min. Käänny pitämättä taukoa ja juokse 7½ min kotiin.	Kävele 30 min rauhallinen lenkki.	Juokse 10 min ja käänny. Juokse 10 min taukoja pitämättä kotia kohti.	Vapaa. Hemmottele itseäsi olet kohta tavoitteessasi!	Tee tunnin kävelylenkki.	Juokse 15 min rauhallisesti. Käänny, kävele ja juokse kotiin.	Rentoudu!
6. viikko	Juokse 9 min. Käänny pitämättä taukoa. Juokse 9 min kotiin.	Tee 30 min rauhallinen kävelylenkki.	Juokse 12 min, käänny. Juokse 12 min kotia kohti taukoa pitämättä.	Vapaa. Unohda kaikki muu ja ihmettele vain, kuinka hyvin olet edistynyt.	Tee ½ - 1 tunnin kävelylenkki.	Juokse lyhyehkö lenkki vain huvin vuoksi. Älä yritä suorittaa mitään.	Mittaa 5 km:n matka ja juokse se. Tänään olet saavuttanut tavoitteesi!
7. viikko	Rentoudu ja nauti eilisestä saavutuksesta.	Tee rauhallinen ja rento 15 min juoksulenkki.	Vapaa, voit kävellä pienen lenkin.	Juokse 5 km lenkki, tempoa vaihdellen.	Kävelylenkki 45 min.	Vapaa. Rentoudu ja lataa akkuja huomiseksi!	Juokse 5 km ja vielä 5 min. Kävele takaisin.
8. viikko	Vapaa. Helli ajatusta siitä, miten hyvä olet!	Tee vähintään 30 min kävelylenkki.	Juokse 20 min. Juokse 5 x 1 min täyttä vauhtia ja muuten rauhallisemmin.	Vapaa, eilen oli rankka päivä!	Juokse 5 km ja vielä 5 min päälle pitämättä taukoa välissä.	Teen tunnin kävelylenkki.	Juokse rauhallisesti 20 min lenkki.
9. viikko	Vapaa. Rentoudu lukien tai televisiota katsellen.	Juokse 5 km ja vielä 5 min. Käänny kotiin ja juokse vielä 5 min.	Tee 30 min kävelylenkki.	Vapaa. Lataa akut huomista harjoitusta varten!	Juokse 5 km vaihdellen tempoa minuutin välein.	Vapaa, eilinen väsyttää vielä.	Juokse 30 min rauhallisesti.
10. viikko	Vapaa. Tänään et saa harrastaa liikuntaa.	Juokse 5 km + 10 min. Käänny ja juokse rauhallisesti vielä 10 min.	Vapaa. Juoksit eilen jo 8 - 9 km!	Tee 30 min kävelylenkki.	Juokse 30 min intervalleina, joiden määrän ja vauhdin määrääät itse. (pyrähdellen)	Vapaa. Rentoudu täysin. Pyydä jotakuta hieromaan jalkojasi.	Juokse 40 min rauhallisesti. 20 min yhteen suuntaan ja sitten kotiin.
11. viikko	Vapaa. Olet lähellä tavoitettasi.	Tee 30 min kävelylenkki ja valmistaudu huomista varten.	Intervalli-harjoittelu. 1 min kovaa, 2 min rauhallisesti. Yhteensä 30 min.	Vapaa!	Kävele 30 min reippaasti.	Kävele pieni lenkki ja syö järkevasti. Huomenna on se suuri päivä!	Juokse 5 km lenkki kahdesti pitämättä taukoa välillä. Pystyt juoksemaan jo 10 km!