

***MyBnB Liven
juoksuvalmennuksen
harjoitusohjelmat 5 km / 10 km***

Kevät 2021

Juoksuvalmennuksen meille mahdollistaa Salvequick



Juoksuvalmennus pitää sisällään

-**Anna Saivosalmen** ohjaamat juoksua tukevat lihaskuntotunnit +juoksijan alkulämmittelyt. **Alkaen ke 17.3. aina klo 17.30-18.00.**

-**Sari Niskasen** ohjaamat juoksijan liikkuvuustreenit sekä palauttavat juoksulenkin jälkeiset loppuvenyttelyt. **Ke 17.3. ja 24.3. klo 18.05-18.35, vkot 13-19 klo 19.00.**

Ohjaukset jäävät tallenteeksi MyBnB Live FB-ryhmään youtube-kanavalle sekä nettisaitille www.mybnblive.fi.

- **TV (tasavauhtinen) kevyet** harjoitukset juostaan tasavauhtisina, tasasykkeisinä ja hidasvauhtisina. Juostessasi mäkisessä maastossa, hidasta vauhtia ylämäissä. Kävely on hyvä vaihtoehto.
- Lenkin, lihaskunnan, liikkuvuuden tai muun harjoituksen voit tehdä juuri itsellesi sopivana ajankohtana oman aikataulusi mukaan. Peräkkäiset päivät eivät ole kuitenkaan suositeltavia, mikäli olet vasta alkaja.
- Suositeltavaa ja juoksua hyvin tukevaa on tehdä vähintään kerran viikossa yksi lihaskuntoa kehittävä harjoitus (Esim. juuri Annan juoksua tukeva lihaskuntotreeni)
- Myös esimerkiksi hiihto ja pyöräily ovat peruskestävyyttä kehittäviä harjoitusmuotoja ja näin ollen toimivat myös korvaavina ja vaihtelevuutta tuovina treenitapoina.

HARJOITUSVAUHDIT & -SYKKEET		
	syke	vauhti (min/km)
TV kevyt ja pitkä	120-150	11:00-07:00
TV reipas	140-160	08:00-06:30
TV kova	155-170	07:00-06:00

Sykkeet ja vauhdit suuntaa antavia.

HARJOITUSOHJELMA		5km	Joka keskiviikko livessä ohjattu juoksijan alkulämmittely/lihaskunto ja palauttava loppuvenyttely/juoksijan liikkuvuustreeni		
1. VIIKON HARJOITUKSET			KUORMITUS/TUNTEMUS	AIKA	HUOM!
ma	kävely		ei rasittava	30min	reipasta kävelyä/kevyttä hölkkää
ke	Annan lihaskunto + Sarin liikkuvuus				
la	kävely/hiihto		hieman rasittava	1h-1,5h	reipasta kävelyä
2. VIIKON HARJOITUKSET			KUORMITUS/TUNTEMUS	AIKA	HUOM!
ma	TV kevyt		ei rasittava	30min	välillä juosten, välillä kävellen
ke	Annan lihaskunto + Sarin liikkuvuus				
la	TV reipas 10-15min		hieman rasittava	30min	ennen ja jälkeen hidasta verryttelyjuoksua/reipasta kävelyä
3. VIIKON HARJOITUKSET			KUORMITUS/TUNTEMUS	AIKA	HUOM!
ma	TV kevyt		ei rasittava	30min	välillä juosten, välillä kävellen
ke	Anna + TV kevyt + Sari		ei rasittava	40min	välillä juosten, välillä kävellen/kokonaan kävellen
la	TV reipas 15-20min		hieman rasittava	30min	ennen ja jälkeen hidasta verryttelyjuoksua/reipasta kävelyä

4. VIIKON HARJOITUKSET		KUORMITUS/TUNTEMUS	AIKA	HUOM!
ma	pitkät intervallit	hieman rasittava	30min	5min kävely, 10min juoksu, 2min kävely, 10min juoksu, 3min kävely
ke	Anna + TV kevyt + Sari	ei rasittava	40min	välillä juosten, välillä kävellen/kokonaan kävellen
la	kävely	hieman rasittava	1h-1,5h	reipasta kävelyä
5. VIIKON HARJOITUKSET		KUORMITUS/TUNTEMUS	AIKA	HUOM!
ma	TV kevyt	ei rasittava	30min	välillä juosten, välillä kävellen (tarvittaessa)
ke	Anna + vauhtilenkki + Sari	rasittava	40min	juokse 30min 2min reippaalla vauhdilla - 1min kävellen, ennen ja jälkeen hidasta verryttelyjuoksua
la	kävely	hieman rasittava	1-1,5h	reipasta kävelyä/ kevyttä hiihtoa
6. VIIKON HARJOITUKSET		KUORMITUS/TUNTEMUS	AIKA	HUOM!
ma	TV kova	rasittava	30-45min	välillä juosten, välillä kävellen (tarvittaessa)
ke	Anna + TV kevyt + Sari	ei rasittava	30min	juosten (tarvittaessa välillä kävellen)
la	TV reipas 25-30min	rasittava	40min	ennen ja jälkeen hidasta verryttelyjuoksua/reipasta kävelyä

7. VIIKON HARJOITUKSET		KUORMITUS/TUNTEMUS	AIKA	HUOM!
ma	TV reipas	hieman rasittava	1h	välillä juosten, välillä kävellen (tarvittaessa)
ke	Anna + "laskevat" intervallit + Sari	hieman rasittava	45min	5min kävely, 15min juoksu, 2min kävely, 10min juoksu, 2min kävely, 5min juoksu, 5min kävely
la	juoksu	rasittava	30-45min	juosten
8. VIIKON HARJOITUKSET		KUORMITUS/TUNTEMUS	AIKA	HUOM!
ma	kävely	ei rasittava	1h	reipasta kävelyä
ke	Anna + TV reipas + Sari	hieman rasittava	30min	juosten
la	kävely + juoksijan liikkuvuustreeni tallenteelta	ei rasittava	45-60min	reipasta kävelyä
9. VIIKON HARJOITUKSET		KUORMITUS/TUNTEMUS	AIKA	HUOM!
ma	TV kevyt	ei rasittava	30-45min	juosten
ke	Anna + TV kevyt + Sari	ei rasittava	30-45min	juosten
la	HELSINKI CITY RUN!			

HARJOITUSOHJELMA		10km	Joka keskiviikko livessä ohjattu juoksijan alkulämmittely/lihaskunto ja palauttava loppuvenyttely/juoksijan liikkuvuustreeni		
1. VIIKON HARJOITUKSET			KUORMITUS/TUNTEMUS	AIKA	HUOM!
ma	TV kevyt	ei rasittava		20-30min	pyri juoksemaan koko matka
ke	TV kevyt +Annan lihaskunto + Sarin liikkuvuus	ei rasittava		40min	välillä juosten, välillä kävellen (tarvittaessa)
la	kävely/hiihto	hieman rasittava		1h-1,5h	reipasta kävelyä
2. VIIKON HARJOITUKSET			KUORMITUS/TUNTEMUS	AIKA	HUOM!
ma	TV kevyt	ei rasittava		30min	välillä juosten, välillä kävellen
ke	Annan lihaskunto +TV reipas 10-15min + Sarin liikkuvuus	hieman rasittava		30min	ennen ja jälkeen hidasta verryttelyjuoksua/reipasta kävelyä
la	juoksu	hieman rasittava		1h	välillä juosten, välillä kävellen (tarvittaessa)
3. VIIKON HARJOITUKSET			KUORMITUS/TUNTEMUS	AIKA	HUOM!
ma	TV kevyt	ei rasittava		30-40min	välillä juosten, välillä kävellen
ke	Anna + vauhtilenkki 30min + Sari	rasittava		40min	juokse 30min: 2min reippaalla vauhdilla - 1min kävellen, ennen ja jälkeen hidasta verryttelyjuoksua
la	kävely/hiihto	hieman rasittava		1,5h	reipasta kävelyä/kevyttä hiihtoa

4. VIIKON HARJOITUKSET		KUORMITUS/TUNTEMUS	AIKA	HUOM!
ma	TV reipas 30min	hieman rasittava	60min	ennen ja jälkeen hidasta verryttelyjuoksua/reipasta kävelyä
ke	Anna + TV kevyt + Sari	hieman rasittava	45min	juoksua (tarvittaessa kävelyä)
la	TV kova	rasittava	30-45min	juoksua (tarvittaessa kävelyä)
5. VIIKON HARJOITUKSET		KUORMITUS/TUNTEMUS	AIKA	HUOM!
ma	kävely	ei rasittava	1,5h	reipasta kävelyä
ke	Anna + TV kevyt + Sari	ei rasittava	45min	välillä juosten, välillä kävellen
la	TV reipas	rasittava	1,5h	välillä juosten, välillä kävellen (tarvittaessa)
6. VIIKON HARJOITUKSET		KUORMITUS/TUNTEMUS	AIKA	HUOM!
ma	"laskevat" intervallit	hieman rasittava	1h	5min kävely, 20min juoksu, 2min kävely, 15min juoksu, 2min kävely, 10min juoksu, 5min kävely
ke	Anna + kävely + Sari	ei rasittava	45min	reipas kävely
la	TV kevyt	ei rasittava	1h	välillä juosten, välillä kävellen

7. VIIKON HARJOITUKSET				
		KUORMITUS/TUNTEMUS	AIKA	HUOM!
ma	juoksu	rasittava	1,5h	juosten (tarvittaessa kävely)
ke	Anna + pitkät intervallit + Sari	rasittava	50min	5min kävely, 12min juoksu, 2min kävely, 12min juoksu, 2min kävely, 12min juoksu, 5min kävely
la	TV reipas	hieman rasittava	45min	juosten
8. VIIKON HARJOITUKSET				
		KUORMITUS/TUNTEMUS	AIKA	HUOM!
ma	kävely	ei rasittava	1,5h	reipasta kävelyä
ke	Anna + TV reipas + Sari	hieman rasittava	50min	juosten
la	TV kevyt + juoksijan liikkuvuustreeni tallenteelta	ei rasittava	1h	juoksu (tarvittaessa kävely)
9. VIIKON HARJOITUKSET				
		KUORMITUS/TUNTEMUS	AIKA	HUOM!
ma	kävely	ei rasittava	1,5h	kävellen
ke	Anna + TV kevyt + Sari	ei rasittava	30-45min	juosten/kävellen
la	HELSINKI CITY RUN!			