

6 viikon harjoitusohjelma Helsinki City Running Day:lle

Voit tehdä harjoitukset itsellesi sopivina päivinä lepopäivät huomioiden.							
Verryttele ennen ja jälkeen treenin (10 minuuttia kevyttä hölkkää tai kävelyä).							
	MA	TI	KE	TO	PE	LA	SU
	Peruskunnon rakentaminen ja jalkojen totuttelu juoksuun						
6		Juoksu (kevyt) 30-40 min + LK		Vedot 4x1 km (reippaasti/ pal. 3 min)*			Pitkä lenkki 60 min (6.45-7.45 min/km)
5		Juoksu (kevyt) 30-40 min + LK			Juoksu (kevyt) 30-40 min		Pitkä lenkki 60 min (6.45-7.45 min/km)
	Lisätään juoksua edelleen ja kehitetään juoksuvauhtia						
4		Juoksu 3 km (6.45-6.00 min/km) *		Juoksu (kevyt) 6 km	Vedot 4x1 km (kovaa/ pal. 3 min)*		
3		Juoksu (kevyt) 30-40 min + LK		Juoksu (kevyt) 6 km			Juoksu (kevyt) 6 km
2		Juoksu 3 km (6.45-6.00 min/km) *		Juoksu (kevyt) 6 km	Vedot 3x1 km (kovaa/ pal. 3 min)*		Pitkä lenkki 10 km (6.45-7.45 min/km)
1		Juoksu (kevyt) 25 min + LK		1 km tavoite- vauhtia *		Helsinki City 5 17.5.2025	
* 2 km kevyttä juoksua ennen ja jälkeen							
LK=lihaskuntoharjoitus kestoaltaan 30-45min							