

12 VIIKON HARJOITUSOHJELMA

JUOKSIJA

Voimaharjoittelu salilla 1–2x viikossa

Kunto^mo

OHJELMAN OHJEISTUS

Tee ohjelma salilla 1–2 kertaa viikossa. Aloita noin 10 minuutin lämmittelyllä ja tee ensimmäiseen pääliikkeeseen nousevat sarjat. Ohjelman runko on kolme alavartalon pääliikettä – takaketju, etuketju ja pohkeet – kaksi yläkropan liikettä sekä juoksijan tukiliikkeet, jotka vahvistavat lantion ja polven hallintaa.

Pääliikkeiden pitää tuntua raskailta: viimeisen toiston jälkeen olo on sellainen, että yksi tai kaksi olisi vielä mennyt. Viikoilla 1–4 opetellaan liikkeitä ja painoja kasvatetaan maltillisesti. Viikoilla 5–8 siirrytään raskaampiin variaatioihin. Viikot 9–12 ovat lyhyiden sarjojen ja kovempien painojen aikaa – voima siirtyy juoksun taloudellisuuteen ja askeleen tehoon.

Jos treenaat 2x viikossa, tee toisella kerralla pääliikkeistä yksi sarja vähemmän tai vaihda takaketjun variaatioksi bulgarialainen kyykky. Jos aikaa on vähän, valitse tukiliikkeistä kaksi.

OHJEET JUOKSUKAUDEN AJALLE

Voimaharjoittelu kuuluu juoksijan ohjelmaan läpi vuoden: se parantaa juoksun taloudellisuutta ja on paras keino ehkäistä rasitusvammoja. Sijoita salitreeni mielellään niin, että olet levännyt ja seuraavaan harjoitukseen on aikaa yli vuorokausi.

Vältä raskasta jalkatreeniä päivää ennen kovaa vetoharjoitusta tai pitkää lenkkiä. Kilpailukaudella riittää 1x viikossa ylläpito: 2 sarjaa pääliikkeitä raskaalla kuormalla ja tukiliikkeet kevyesti. Viimeinen raskas salitreeni 7–10 päivää ennen pääkilpailua.

HARJOITUS A

Merkitse liikkeet, sarjat, toistot ja palautus. Vk-sarakkeisiin kuorma / kuormankasvatuksen suunta.

Liike	Sarjat	Toistot	Palautus	Video	Vk 1–4	Vk 5–8	Vk 9–12	Huomiot
ALKULÄMMITTELY / LIIKKUVUUS								
Kevyt aerobinen	1	5–10 min	–	–	5 min	5–8 min	8–10 min	Kuntopyörä, soutulaite tai juoksumatto, nosta sykettä rauhassa
Lonkan ja nilkan liikkuvuus	1–2	8–10/puoli	–	–	8/puoli	10/puoli	10/puoli	Pumppaavat venytykset, nilkka: polvi kohti seinää
PÄÄLIIKKEET								
Takaketju – lonkan ojennus	3–4	4–10	2–3	Video	Lantionnosto selkäpenkissä 3x10	Romanialainen mave 4x6	Maastaveto 4x4	Variaatio vaihtuu jaksoittain, painot kasvavat koko ajan
Etuketju – kyykky	3–4	4–10	2–3	–	Jalkaprässi 3x10	Takakyykky 4x6	Takakyykky 4x4	Niin syvälle kuin selkä pysyy neutraalina
Pohjenousu	3–4	6–12	1–2	–	3x12, lasku 3 s	4x10	4x6–8, nopea nosto	Laitteessa, smithissä tai käsipainolla korokkeella. Täysi liikerata, pito ylhäällä 1 s
Pystypunnerrus käsipainolla	3	6–8	2	Video	3x8	3x7	3x6	Paino vain toisessa kädessä, työnnä korvan viereen
Soutu käsipainolla	3	6–10	2	Video	3x10	3x8	3x6	Vedä vatsaa kohti, kyynärpäät edellä
TUKILIIKKEET – LANTION JA POLVEN HALLINTA								
Lantionnosto yhdellä jalalla	2–3	10–15/puoli	1	–	2x15/puoli	3x12/puoli, lisäpaino lantiolla	3x10/puoli, raskaampi	Lantio pysyy vaakatasossa koko liikkeen ajan
Keskimmäinen pakara (osteri)	2–3	15–20/puoli	1	–	2x20/puoli	3x15/puoli, kuminauha	3x15/puoli, kuminauha	Liike lonkasta, lantio pysyy paikallaan

Liike	Sarjat	Toistot	Palautus	Video	Vk 1–4	Vk 5–8	Vk 9–12	Huomiot
Kylkilankku	2–3	10–15/puoli	1	–	2x10/puoli, polvet koukussa	3x12/puoli, suorin vartaloin	3x15/puoli, suorin vartaloin	Kyynärpää olkapään alla, lantio ylös ja alas hallitusti
Minikyky yhdellä jalalla	2–3	10–15/puoli	1	–	2x12/puoli	3x12/puoli	3x10/puoli, käsipaino	Polvi linjassa 2. varpaan kanssa, lantio vaakatasossa

PROGRESSION PERIAATE

Vk 1–4: Liikemallien opettelu. Lantionnosto ja jalkaprässi, 8–12 toistoa, painot nousevat viikoittain.

Vk 5–8: Voimajakso. Romanianlainen maastaveto ja takakyky, 6–8 toistoa, painot kasvavat.

Vk 9–12: Maksimivoima. Raskaat 4–5 toiston sarjat ja nopea nosto – voima siirtyy askeleen tehoon.

LIIKEVAIHTOEHDOT

Takaketju: lantionnosto selkäpenkissä, romanialainen maastaveto, maastaveto (tanko tai trap bar), bulgarialainen kyky, yhden jalan romanialainen maastaveto.

Etuketju: jalkaprässi, takakyky, etukyky, goblet-kyky, trap bar -kyky.

Pohjenousu: pohjelaite, smith-pohjenousu korokkeella, yhden jalan pohjenousu käsipainolla korokkeella, istuva pohjelaite koukkupolvella (kuormittaa erityisesti leveää kampalihasta).

Yläkroppa: ylätalja tai leuanveto pystypunnerruksen tilalle, kulmasoutu tangolla soudun tilalle.

VIKKOSEURANTA — TOTEUTUNUT KUORMA / TOISTOT

Kirjaa tähän toteutunut kuorma (kg) tai toistomäärä viikoittain pääliikkeille.

Liike	Vk 1	Vk 2	Vk 3	Vk 4	Vk 5	Vk 6	Vk 7	Vk 8	Vk 9	Vk 10	Vk 11	Vk 12
Takaketju (variaatio)												
Etuketju (variaatio)												
Pohjenousu												
Pystypunnerrus käsipainolla												
Soutu käsipainolla												
Lantionnosto yhdellä jalalla												