

Sohvaperunan juoksukoulu

Haasteena kymppin lenkki

Jos sinulle riittää haasteeksi viiden kilometrin juokseminen, voit päästä tavoitteeseesi jo 5-6 viikon harjoittelulla.

Jos taas tähtäät kymmenen kilometrin juoksulenkkiin, valmentautuminen kestää 11 viikkoa. Sohvaperunan juoksukoulussa kynnys harjoitteluun on todella matalalla ja helposta lähdetään liikkeelle.

Jo ensimmäisen juoksulenkin jälkeen aistii oman kehonsa hieman uudella tavalla. Lihaksetkin saattavat aristaa.

Aloittelijan kannattaa muistaa lähteä maltillisesti liikkeelle eli ei missään nimessä täysillä, vaan kehoaan kuunnellen.

▶ Ohjelma opastaa juoksuharjoituksiin kädestä pitäen antaen jokaiselle päivälle erikseen yksityiskohtaisia ohjeita 11 viikon ajan. Ohjelma sisältää lisäksi väline-, ravitsemus-, tasapainoharjoittelu- ja venyttelyohjeita.

Sohvaperunan juoksukoulu

Liikunnan vaikutuksia

Sydän:

Leposyke laskee, lihasmassa kasvaa, hapen käyttö tehostuu, sydämen pumppaama verimäärä minuutissa kasvaa.

Verisuonet:

Ääreisvastus laskee, verenpaine laskee, hiussuonisto paranee.

Luurankolihas:

Lihasmassa kasvaa, energia-aineenvaihdunta paranee.

Rasvakudos:

Rasvakudos pienenee, rasvakudos muuttuu laadullisesti.

Luusto:

Kasvuikäisillä luun määrä kasvaa maksimiinsa, estää ikääntymiseen liittyvää luustokatoa.

Keskushermosto:

Yleistä vireystilaa ja mielialaa nostava vaikutus

Veren rasva-arvot:

HDL-kolesteroli nousee, triglyseridit laskevat, LDL-kolesteroli voi laskea. Insuliiniherkkyys paranee.

Glukoosiarvot:

Laskevat.

Sohvaperunan juoksukoulu

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.
--	-----------------------	--	--	---	--	--

Yli 35 –vuotiaiden, jotka eivät ole tottuneet säännölliseen liikuntaan kannattaa käydä lääkärintarkastuksessa ennen ohjelman aloittamista.

Harjoittelun jälkeen on syytä nauttia proteiinipitoista ruokaa lihasten rakennusaineiksi. (liha, kala, kananmunat, maitotuotteet, pavut yms.). Sopiva ravinto nopeuttaa palautumista ja lieventää mahdollisia kiputiloja.



Seuraavien viikkojen tasapaino-ohjeet ovat suhteellisia ja voit siirtyä eteenpäin, kun harjoitus tuntuu liian helpolta. Kun seisot tasapainossa, pidä välillä polvet suorina, välillä koukistettuina 15-30 asteen kulmaan. Paras tasapaino syntyy, kun et jännitä liikaa.

Jos menet urheiluliikkeeseen ja ostat juoksemiseen suunnitellut ja valmistetut kengät, niissä on lähes varmasti hyvä iskunvaimennus ja niillä pystyy juoksemaan lukemattomia kilometrejä.

Päivän aihe tarkoittaa omalla kohdallani:

Omat muistiinpanot:

Ensimmäinen päivä:

Huomaat kehossasi muutoksia jo ensimmäisen juoksulenkin jälkeen. Merkittävin muutos on se, että huomaat kehosi pelkän olemassaolon eri tavalla kuin ennen: koko keho voi tuntua hieman aralta. Särky ei ole kova vaan pikemminkin hyvä merkki siitä, että olet vihdoinkin tehnyt jotakin itsesi hyväksi.



Kannattaa pyrkiä juoksemaan mahdollisimman taloudellisesti alusta alkaen. Jos tavoitteena on joko viiden tai kymmenen kilometrin yhtämittainen juokseminen, on erittäin tärkeää osata oikea voimankäyttö ja tekniikka.

Sohvaperunan juoksukoulu

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.
---	--	--	---	---	---	---

Säännöllinen lenkkeily lisää juomisen tarvetta 1-2 litralla vuorokaudessa. Nestevaje aiheuttaa väsymystä ja selvää suorituskyvyn heikkenemistä. Nestetasapaino säilyy kunnossa säännöllisillä ja ravintorikkailla aterioilla, joissa juodaan joka kerta 1-2 lasillista nestettä sekä juomalla aterioiden välillä.



Seisominen kahdella jalalla sileällä alustalla silmät kiinni 30-60 sekuntia 4 kertaa päivässä.

Kenkien valinnassa pitääkin kiinnittää huomiota siihen, että ne sopivat juuri omaan jalkaan ja tukevat sitä oikein. Juoksukengät kannattaa ostaa erikoisliikkeestä, jossa myyjät osaavat asiansa.

Päivän aihe tarkoittaa omalla kohdallani:

Omat muistiinpanot:

Viikon kuluttua:

Juokseminen ei enää tunnu kehossa yhtä lailla. Olet päässyt rytmiin, joka saa homman sujumaan kuin itsestään. Pukeudut lenkille jo tutuiksi tulleisiin juoksuvaatteisiin, nyörität kenkäsi tietyllä tavalla ja monet juoksemiseen liittyvät asiat ovat selkiytyneet ja muuttuneet jo liki rutiininomaisiksi. Sinusta tuntuu selvästi, että olet oikealla tiellä.



Pitkän matkan juoksussa askel alkaa painaa kantapäästä. Kun kantapää on maassa, muu jalka seuraa sitä "rullaten" tasaisesti, mutta hieman jalan ulkosyrjällä. Askeleen lopuksi paino on päkiän anturalla, josta se siirtyy niin, että askel päättyy

Sohvaperunan juoksukoulu

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.
--	---	---	------------------------------	---	--	---

Venyttelyohjeet koko harjoitteluohjelmalle:

Tee venytykset rauhallisesti nykimättä 30–60 sekuntia / venytys.

Toista 2–4 kertaa molemmille jaloille.

Venyttely nopeuttaa palautumista ja estää lihasten kipeytymistä



Seisominen yhdellä jalalla sileällä alustalla silmät auki 30-60 sekuntia molemmilla jaloilla 4 kertaa päivässä.

Juoksuvaatteissa lähemmäs ihoa kannattaa mukavuuden vuoksi valita kosteutta siirtävä aluspaita, jonka päälle puetaan toinen pusero ja tuulenpitävä sekä hengittävä takki tai liivi.

Päivän aihe tarkoittaa omalla kohdallani:

Omat muistiinpanot:

Kahden viikon kuluttua:

Kehosi tuntuu jo erilaiselta ja olet oppinut hiukan säätelämään syömisiäkin. Useimmat vasta liikunnan aloittaneet syövät aluksi vähemmän, sillä treenaaminen säätelee ruokahalua. Se on kuitenkin yksilöllistä ja toisilla ruokahalu kasvaa.



Kun katsot jalkapohjaasi, näet, mikä on jalkasi voimakkain kohta ja missä iho on paksuinta. Ne ovat ne kohdat, joita pitkän matkan juoksussa tulee käyttää.

Sohvaperunan juoksukoulu

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 kokolenkin pituus on 5 km.	Tee rauhallinen kävelylenkki. Kävele niin pitkään kuin huvittaa.
---	---	--	---	---	--	--

Reiden takaosa

Nosta jalka tuen päälle ja taivuta vartalo lantiosta selkä suorana varpaita kohti. Voit pitää polven hiukan koukussa.



Seisominen yhdellä jalalla silmät suljettuina sileällä alustalla 30 sekuntia molemmilla jaloilla 2-4 kertaa päivässä.

▶ Nilkkojen nyrjähdyksiä ja kaatumisia voi yrittää välttää harjoittelemalla tasapainolaudalla. 30 min x 3 kertaa viikossa puolittaa riskiä nilkan nyrjähtämiseen.

Päivän aihe tarkoittaa omalla kohdallani:

Omat muistiinpanot:

Kolmen viikon kuluttua:

Huomaat, miten keuhkosi ja sydämesi alkavat olla juonessa mukana. Alussa hengästyit helposti ja sydänkin tuntui villiintyvän täysin pienestäkin ponnistuksesta, mutta nyt lenkkeily sujuu kuin leikki. Elimistö on tottunut uuteen harrastukseesi ja pitää siitä.



Jos mietit alusta asti juoksutyyliäsi tietoisesti vaikkapa 20 tai 30 askeleen verran, oikeasta juoksutyylistä tulee nopeasti automaattista. Kun askel alkaa kannasta, pohkeet eivät kipeydy niin helposti kuin päkiällä sipsutellessa.

Sohvaperunan juoksukoulu

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
---	-----------------------------------	---	--	--------------------------	---	----------

Reiden etuosa

Tartu kädellä nilkasta ja paina kantapäätä pakaraa kohti. Pidä polvet lähellä toisiaan.



Seisominen yhdellä jalalla tyynyn tai paksun voimistelumaton päällä silmät avoimina 60 sekuntia molemmilla jaloilla 2 kertaa päivässä.

▶ Oikeat juoksusukat ovat erinomaiset, mutta kalliit. Tavalliset urheilusukat käyvät aivan yhtä hyvin etenkin aloittelijalle. Ne kannattaa kuitenkin kääntää nurinpäin, jotta niissä mahdollisesti olevat saumat eivät hierrä ja aiheuta rakkoja.

Päivän aihe tarkoittaa omalla kohdallani:

Omat muistiinpanot:

Neljän viikon kuluttua:

Tuntuuko vaikealta juosta vain ne pätkät, jotka on merkitty ohjelmaan? Olet jo niin tottunut juoksija, että pystyisit juoksemaan pitempiäkin matkoja. Hillitse itsesi, vaikka kiusaus on kova. Tavoitteeseesi on enää pari viikkoa, ja tarvitset kärsivällisyyttä välttyäksesi loukkaantumisilta ja yliharjoittelulta näin alussa.



Muista myös, että oikeiden juoksukenkien valinta on tärkeää oikean askeltamisen kannalta. Pyri pitämään painopisteesi tasaisena ja välttämään liikaa hyppimistä ylös ja alas. Silloin voimankäyttösi on huomattavasti taloudellisempaa.

Sohvaperunan juoksukoulu

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!
--	--	---	---	--------------------------------------	---	---

Pohkeet

Tue seinään ja paina takimmaisena jalan kantapäätä alustaan ja pidä jalka suorana.



Seisominen yhdellä jalalla tyynyn tai paksun voimistelumaton päällä silmät suljettuina 60 sekuntia molemmilla jaloilla 2 kertaa päivässä.

Stressaantuneena ja väsyneenä ei kannata seurata harjoituspäiväkirjaa orjallisesti, vaan on syytä tehdä muutoksia harjoitukseen olotilan ja aikataulujen mukaan. Riittävän väsyneenä kannattaa jättää harjoitus kokonaan väliin.

Päivän aihe tarkoittaa omalla kohdallani:

Omat muistiinpanot:

Viiden viikon kuluttua:

Rasvakudoksesi ainoa osa on muuttunut lihakseksi, mikä saattaa näkyä jo vaa`an lukemissakin. Painosi on ehkä hieman noussut, kun lihasmassa on kasvanut. Joka tapauksessa huomaat varmasti, että kehossasi on tapahtunut näkyviä muutoksia. Esimerkiksi jalkasi ovat kiinteämmät ja lihaksikkaammat.



Kun vältät liiallista ylösalaista liikettä ja ajattelet liikettä mahdollisimman paljon eteenpäin, pystyt juoksemaan sekä pidemmälle että nopeammin. Juokse rennosti kädet löysässä nyrkissä ja käsivarret juoksun tahtiin liikkuen. Pidä pää pystyssä ja

Sohvaperunan juoksukoulu

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.
---	---	------------------------------------	--	----------------------	---	--

Teholiikkeet vartalolle

Toista liikettä 10–15 kertaa ja tee 2–3 sarjaa.

Vatsaliike

Paina ristiselkää alustaa vasten vetäen napaa kohti selkärankaa, laske neljään ja päästä rennoksi.



Seisominen yhdellä jalalla tyynyn tai paksun voimistelumaton päällä silmät avoimina 60 sekuntia molemmilla jaloilla 2 kertaa päivässä. Suorita käsillä tasapainoa häiritseviä monisuuntaisia liikkeitä ja korjaa tasapainoa tukijalan toiminnalla.

▶ Jos treenaaminen on jatkuvaa tervanjuontia ja kiire tuntuu ahdistavan koko ajan, kannattaa etsiä harjoitteluun pieniä ja realistisia osatavoitteita, joiden saavuttamisen huomioit. Repsahduksia tulee varmasti. Ne kuuluvat asiaan. Kun takapakkia tulee, niin ei pidä antaa

Päivän aihe tarkoittaa omalla
kohdallani:

Omat muistiinpanot:

Kuuden viikon kuluttua:
Nyt olet valmis osallistumaan
kuntojuoksutapahtumaan!



Harjoittelijan pitää ymmärtää se, että harjoittelun kannalta juoksukoulun ohjelman läpäiseminen edustaa ainoastaan aloitusjakson päätöspistettä. Muuten kuntoilijaa saattaa ohjelman jälkeen odottaa tyhjyys: tavoite on saavutettu, mutta mitä seuraavaksi.

Sohvaperunan juoksukoulu

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
---	------------------------------------	--	--------------------------------	---	---------------------------	------------------------------------

Selkäliike

Laita lantion alle pehmeä tyyny tai alusta. Nosta vastakkaiset käsi ja jalka hieman irti alustasta pituutta venyttäen. Pidä hetki ja laske alas. Pidä niska pitkänä ja katse lattiassa.



Seisominen kahdella jalalla tasapainolaudan päällä silmät avoimina 2-3 minuuttia 2 kertaa päivässä.

▶ Opettele löytämään ilo liikunnasta itsestään, sillä liikunnan jälkeinen hyvä olo hakee vertaistaan.

Päivän aihe tarkoittaa omalla
kohdallani:

Omat muistiinpanot:

Seitsemän viikon kuluttua:

”Liikunta ei tuo lisää päiviä elämään, mutta
enemmän elämää päivään”



Kuntoa voi testata oman testilenkin avulla tai hölkkätapahtumassa. Rasittavaa kuntotestiä ei kuitenkaan kannata tehdä liian usein. Eniten hyötyä kuntotestistä saa silloin, kun sen tekee säännöllisesti ja aina mahdollisimman samalla tavalla.

Sohvaperunan juoksukoulu

9. viikko

Vapaa. Rentoudu lukien tai televisiota katsellen.	Juokse 5 km ja vielä 5 min. Käänny kotiinpäin 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
---	--	--------------------------	--	--	--------------------------------	-----------------------------

Rintalihas ja käsien ojentajat

Pidä vartalo suorana ja tiukkana. Koukista käsiä niin, että nenä koskettaa seinää ja kyynärpäät osoittavat alaspäin. Pidä hetki ja ojenna kädet takaisin suoriksi.



Seisominen kahdella jalalla tasapainolaudan päällä silmät suljettuina 2 minuuttia 2 kertaa päivässä. Seiso lähellä seinää, kädet valmiina ottamaan tukea, jos alkaa tuntua siltä, että kaatuu.

Moni ei malttaisi luopua harjoittelusta sairaanakaan. Kuume ja kurkkukipu ovat selkeä merkki siitä, että on levättävä. Kunnon kannalta ei ole hyötyä harjoitella flunssaisena, sillä flunssa on itsessään elimistöä rasittava tila. Lisärasitus pahentaa

Päivän aihe tarkoittaa omalla
kohdallani:

Omat muistiinpanot:

Kahdeksan viikon kuluttua:

Oletko huomannut, että sinulla jää sykettä
enemmän elämään? Verenkiertoelimistösi
on vahvistunut, eikä sen tarvitse
työskennellä enää yhtä paljon samalla
rasitustasolla. Terveystyötynä säännöllinen
fyysinen aktiivisuus madaltaa kaikkinaista
sydänkohtausriskiä 50-80 prosenttia.



Juoksu- ja harrastuksessa jalat ovat koetuksella ja sen vuoksi niistä on pidettävä huolta. Jalkojen hyvinvointi alkaa huolellisesta hygieniasta. Jalkojen hoidon peruspilarit ovat pesu ja kuivaus, kynsien hoito sekä rasvaus.

Sohvaperunan juoksukoulu

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 intervaleina, 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.
--	---	--------------------------------------	--------------------------	---	--	---

Venytykset

Tee venytykset rauhallisesti nykimättä
30–60 sekuntia / venytys, toista 2–4 kertaa

Lonkan lähentäjät

Vedä nilkoista jalkaterät mahdollisimman lähelle lantiota ja paina kevyesti kyynärpäillä polvista alas.



Seisominen yhdellä jalalla tasapainolaudan päällä silmät avoimina 60 sekuntia molemmilla jaloilla 2 kertaa päivässä.

► Verryttelyn tarkoitus on sopeuttaa aineenvaihduntaa ja lämmittää lihaksia tulevaa rasitusta varten. Lämmittelyn ansiosta verenkierto vilkastuu ja sydän ja keuhkot toimivat aktiivisemmin. Lihakset rentoutuvat, aktivoituvat ja venyvät

Päivän aihe tarkoittaa omalla
kohdallani:

Omat muistiinpanot:

Yhdeksän viikon kuluttua:

Oletko huomannut, että vanhat vaatteesi
sopivat sinulle paremmin tai että suoriudut
arkiaskareista paremmin?



Juokseminen eri alustoilla tuo vaihtelua juoksuharrastukseen. Voit tehdä juoksulenkkejä metsässä, hiekkatiellä, pururadalla, asfaltilla, urheilukentällä, juoksumatolla tai lumella.

Sohvaperunan juoksukoulu

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 järkevästi. Huomenna on se suuri päivä!	Juokse 5 km lenkki kahdesti pitämättä taukoa välillä. Pystyt juoksemaan jo 10 km!
-----------------------------------	---	--	---------	---------------------------	--	---

Pakaralihakset

Vedä vastakkaisella kädellä ylemmän jalan polvea kohti olkapäätä. Pidä selkä suorana ja molemmat pakarat alustassa kiinni. Tee sama toiselle puolelle.



Seisominen yhdellä jalalla tasapainolaudan päällä silmät suljettuina 60 sekuntia molemmilla jaloilla 2 kertaa päivässä.

Harjoittelukertojen lisäksi tuli huomioida, ettei näiden kertojen välinen aika jää passiiviseksi.

Päivän aihe tarkoittaa omalla
kohdallani:

Omat muistiinpanot:

Kymmenen viikon kuluttua

Juoksemisen aloittajan voi olla hyvä panostaa myös johonkin toiseen hyvältä tuntuvaan lajiin. Esimerkiksi 1-2 kertaa viikossa voi juoksulenkin jälkeen ottaa suunnaksi kuntosalin kevyttä painoharjoittelua tai uimahallin rauhallista uintia tai vesijuoksua varten.



Vesijuoksu tarjoaa pehmeän, nivelistävällisen ja kevyemmän vaihtoehdon juoksemiselle ja on hyvä keino palauttaa elimistöä kovasta fyysisestä rasituksesta

	Ma	Ti	Ke	To	Pe	La	Su
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 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 täyttää vauhtia ja muuten rauhallisemmin.	Vapaa, eilen oli rankka päivä!	Juokse 5 km ja vielä 5 min päälle pitämättä taukoa välissä.	Tee tunnin kävelylenkki.	Juokse rauhallisesti 20 min lenkki.
9. viikko	Vapaa. Rentoudu lukien tai televisiota katsellen.	Juokse 5 km ja vielä 5 min. Käänny kotiinpäin 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 intervaleina, 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.	Intervalliharjoittelu. 1 min kovaa, 2 min rauhallisesti. Yhteensä 30 min.	Vapaa !	Kävele 30 min reippaasti.	Kävele pieni lenkki ja syö järkevästi. Huomenna on se suuri päivä!	Juokse 5 km lenkki kahdesti pitämättä taukoa välillä. Pystyt juoksemaan jo 10 km!

► Sohvaperunan juoksukoulu on Porin vapaa-aikatoimen kehittämään malliin pohjautuva juoksulenkkeilyn aloittamiseen soveltuva ohjelma. Yli 35 –vuotiaiden, jotka eivät ole tottuneet säännölliseen liikuntaan kannattaa käydä lääkärintarkastuksessa ennen ohjelman aloittamista.