

# Harjoitusohjelma

■ Juoksu – aloittelija



Maximin harjoitusohjelman on laatinut Mette Bloch, entinen soudun maailmanmestari.



## ■ Viikko 1

Lauantai:	Kävele 1 min. Juokse rauhallisesti 6 min. Pidä lyhyt tauko. Käänny takaisin ja toista harjoitus.
Sunnuntai:	Vapaa
Maanantai:	Tee puolen tunnin kävelylenkki.
Tiistai:	Kävele 2 min rauhalliseen tahtiin. Juokse 7 min. Pidä lyhyt tauko. Käänny takaisin ja toista harjoitus.
Keskiviikko:	Kävele 2 min nopealla temmolla. Juokse 6–7 min. Käänny ja kävele kotiin.
Torstai:	Suo itsellesi vapaapäivä. Tai käy rauhallisella kävelyllä
Perjantai:	Kävele 2 min rauhalliseen tahtiin. Juokse 7 min. Pidä lyhyt tauko. Käänny takaisin ja toista harjoitus.



Maxim Energy Bar

## ■ Viikko 2

Lauantai:	Käy vähintään puolen tunnin reippaalla kävelylenkillä.
Sunnuntai:	Kävele 2 min. Juokse 8 min. Käänny takaisin. Kävele 2 min. ja juokse 8 min.
Maanantai:	Vapaa...
Tiistai:	Kävele 1 min. Juokse 9 min. Lyhyt tauko. Käänny takaisin ja juokse 9 min ja kävele loppumatka.
Keskiviikko:	Käy 45 minuutin kävelylenkillä, mielellään nopealla temmolla.
Torstai:	Kävele 1 min rauhalliseen tahtiin. Juokse 9 min. Käänny takaisin ja toista harjoitus.
Perjantai:	Vapaa. Taas yksi viikko takana.



Maxim Energy Drink

## ■ Viikko 3

Lauantai:	Käy rauhallisella kävelylenkillä – päätä itse kuinka kauan kävelet.
Sunnuntai:	Kävele 5 minuuttia – Juokse 5 minuuttia. Käänny takaisin, juokse 7 min ja kävele loppumatka.
Maanantai:	Vapaa.
Tiistai:	Kävele 4 min. Juokse 6 min, Käänny takaisin ja juokse 8 min. Kävele loppumatka.
Keskiviikko:	Vapaa. Rentoudu!
Torstai:	Käy 40 minuutin kävelyllä.
Perjantai:	Kävele 3 min. Juokse 8 min rauhalliseen tahtiin. Käänny takaisin ja juokse 7 min. Kävele loppumatka.



Maxim Juomapullo

**Viikko 4**

Lauantai:	Kävele 2 min. Juokse 11 min. Pidä lyhyt tauko. Käännä takaisin, juokse 11 min ja kävele 2 min.
Sunnuntai:	Kävele 1 min. Juokse 11 min. Pidä puolen minuutin tauko. Käännä takaisin, juokse 11 min ja kävele 1 min.
Maanantai:	Vapaa. Täysin vapaa.
Tiistai:	Kävele 1 min. Juokse 10 min. Kävele 2 min. Juokse 10 min. Käännä takaisin ja kävele kotiin rauhalliseen tahtiin.
Keskiviikko:	Vapaa
Torstai:	Käy enintään puolen tunnin kävelylenkillä.
Perjantai:	Juokse 24 min rauhalliseen tahtiin. Käännä takaisin ja kävele kotiin rauhalliseen tahtiin.



Maxim 50/50 Protein & Energy

**Viikko 5**

Lauantai:	Vapaa.
Sunnuntai:	Juokse 13 min. Käännä takaisin– ilman taukoa – ja juokse 13 min kotiin.
Maanantai:	Käy puolen tunnin kävelylenkillä.
Tiistai:	Juokse 14 min. Käännä takaisin ja juokse 14 min kotiinpäin – rauhallisesti ja rennosti.
Keskiviikko:	Vapaa, nosta jalat sohvapöydälle!
Torstai:	Juokse 20 min rauhalliseen tahtiin. Käännä takaisin ja välillä kävele – välillä juokse kotiin.
Perjantai:	Rentoudu.



Maxim Energy Gel

**Viikko 6**

Lauantai:	Juokse 17 min. Käännä takaisin– ilman taukoa – ja juokse 17 min kotiin.
Sunnuntai:	Käy rauhallisella puolen tunnin kävelylenkillä.
Maanantai:	Juokse 18 min. Käännä takaisin ja juokse kotiin 18 min ilman taukoa.
Tiistai:	Vapaa. Tee mahdollisimman vähän mitään.
Keskiviikko:	Käy 30-60 minuutin kävelylenkillä.
Torstai:	Juokse lyhyt lenkki rauhalliseen tempoon.
Perjantai:	Mittaa 7,5 kilometrin lenkki ja juokse se. Hyvin tehty!.



Maxim XL Protein Bar

## ■ Viikko 7

Lauantai:	Rentoudu.
Sunnuntai:	Juokse lyhyt 25 minuutin lenkki rauhalliseen tahtiin.
Maanantai:	Vapaa, käy mahdollisesti kävelyllä.
Tiistai:	Juokse 7,5 km lenkki vaihdellen aika ajoin vauhtia.
Keskiviikko:	Käy 45 minuutin kävelylenkillä.
Torstai:	Vapaa, rentoudu ja valmistaudu huomiseen!
Perjantai:	Juokse 7,5 km lenkki ja kävele sen lisäksi 5 minuuttia. Käännä takaisin ja juokse sen 5 minuuttia kotiin.



Maxim Carbo Energy

## ■ Viikko 8

Lauantai:	Vapaa.
Sunnuntai:	Käy vähintään puolen tunnin kävelylenkillä.
Maanantai:	Juokse 35 min. Harjoittele intervaleja, 5 x 1 min, nopeaan tempoon, rauhallisesti välillä.
Tiistai:	Vapaa – sen olet ansainnut!
Keskiviikko:	Juokse 7,5 km lenkki + 10 min extraa. Kävele extralenkki takaisin.
Torstai:	Käy tunnin kävelylenkillä.
Perjantai:	Juokse hitaasti 35 minuuttia.



Maxim Energy +  
Restitution PeptoPro

## ■ Viikko 9

Lauantai:	Vapaa – nauti. Ehkä vähän tv:tä ja jotain hyvää?
Sunnuntai:	Juokse 7,5 km lenkki + 7 min lisää. Käännä takaisin ja juokse kotiin.
Maanantai:	Käy puolen tunnin kävelylenkillä.
Tiistai:	Vapaa, huomenna on kova treeni!
Keskiviikko:	Juokse 7,5 km lenkki temmonvaihdolla joka minuutti – tee sekä nopeutuvia että hidastuvia vauhdinvaihteluja.
Torstai:	Vapaa.
Perjantai:	Juokse hitaasti 40 minuuttia.



Maxim Creatine

## Viikko 10

- Lauantai: Vapaa. Tänään liikkuminen on kiellettyä.
- Sunnuntai: Juokse 7,5 km lenkki + 10 min lisää. Käänny takaisin juokse kotiin.
- Maanantai: Vapaa
- Tiistai: Käy puolen tunnin kävelylenkillä.
- Keskiviikko: Harjoittele intervaleja 40 minuutin ajan. Saat itse valita intervallien lukumäärän ja keston.
- Torstai: Vapaa, rentoudu totaalisesti. Pyydä jotakuta hieromaan jalkojasi!
- Perjantai: Juokse 50 min rauhalliseen tahtiin. Käänny 25 minuutin jälkeen ja juokse kotiin.



Maxim Whey 100 Protein

## Viikko 11

- Lauantai: Vapaa
- Sunnuntai: Käy puolen tunnin kävelylenkillä.
- Maanantai: Harjoittele intervaleja 30 minuuttia. ½ minuuttia nopeasti, 1 ½ minuuttia rauhallisesti, 30 minuutin ajan.
- Tiistai: Vapaa
- Keskiviikko: Käy 45 minuutin kävelylenkillä.
- Torstai: Juokse 7,5 km lenkki. Vauhtileikkittelyä, joka toinen minuutti nopeasti ja joka toinen hitaasti.
- Perjantai: Juokse 30 minuuttia elpyäksesi, siis rauhalliseen tahtiin!



Maxim Shaker

## Viikko 12

- Lauantai: Vapaa. Alat lähestyä maalia.
- Sunnuntai: Käy puolen tunnin kävelylenkillä.
- Maanantai: 40 minuutin intervalliharjoitus. 1 min nopeasti, 2 min rauhallisesti.
- Tiistai: Vapaa.
- Keskiviikko: Käy puolen tunnin ripeällä kävelylenkillä.
- Torstai: Käy lyhyellä kävelylenkillä ja valmistaudu. Huomenna on näytön paikka.
- Perjantai: Juokse 7,5 km lenkki ilman taukoa. Jaksat juosta puolitoista mailia!!!



Maxim Recovery Bar