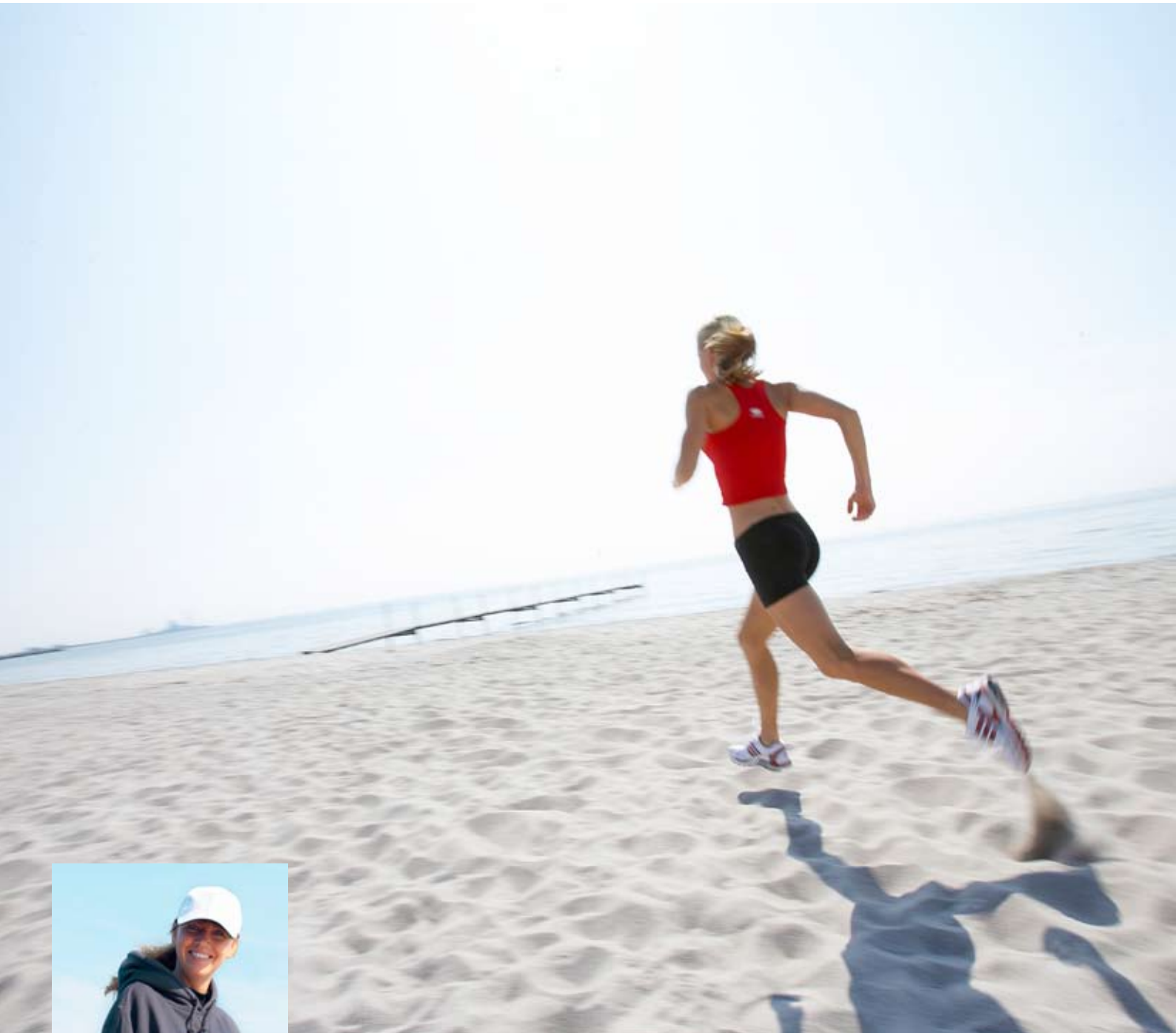


Harjoitusohjelma

■ Juoksu – kokenut lenkkeilijä



Maximin harjoitusohjelman on laatinut Mette Bloch, entinen soudun maailmanmestari.



Juoksuohjelma jo kokeneemmalle (21 km -12 viikkoa)

■ Viikko 1

Lauantai:	Käy vähintään puolen tunnin kävelylenkillä. (Tästä se alkaa! Tsemppiä!).
Sunnuntai:	Kävele 5 min. Juokse 5 min. Käänny takaisin. Kävele 5 min ja juokse 5 min.
Maanantai:	Vapaa
Tiistai:	Kävele 3 min. Juokse 5 min. Käänny takaisin. Juokse 3 min ja kävele 5 min.
Keskiviikko:	Vapaa
Torstai:	Käy vähintään 45 minuutin kävelylenkillä, sellaista vauhtia että saat hien päälle!
Perjantai:	Vapaa. Nosta jalat sohvapöydälle. Olet ollut ahkera tällä viikolla.



Maxim Energy Bar

■ Viikko 2

Lauantai:	Kävele 2 min. Juokse 6 min. Käänny takaisin. ja juokse 3 minuuttia. Kävele loppumatka.
Sunnuntai:	Käy 45–60 minuutin kävelylenkillä.
Maanantai:	Vapaa
Tiistai:	Kävele 2 min. Juokse 6 min. Käänny takaisin. ja Juokse 4 minuuttia. Kävele loppumatka.
Keskiviikko:	Vapaa
Torstai:	Käy 30 minuutin kävelylenkillä.
Perjantai:	Kävele 3 min. Juokse 6 min. Käänny takaisin. ja Juokse 5 minuuttia. Kävele loppumatka kotiin.



Maxim Carbo Energy

■ Viikko 3

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



Maxim Energy Gel

Juoksuohjelma jo kokeneemmalle (21 km -12 viikkoa)

■ Viikko 4

Lauantai:	Vapaa
Sunnuntai:	Juokse 5 min rauhalliseen tahtiin. Juokse kovaa 3 x 15 sekuntia 2 minuutin tauoilla. Käänny ja juokse kotiin rauhalliseen tahtiin.
Maanantai:	Käy rauhallisella kävelylenkillä – päätä itse lenkin pituus.
Tiistai:	Kävele 1 min. Juokse 9 min. Käänny takaisin ja juokse rauhalliseen tahtiin kotiin.
Keskiviikko:	Vapaa. Kenties hieman venyttelyä?
Torstai:	Käy 45 minuutin kävelylenkillä.
Perjantai:	Juokse 5 min rauhalliseen tahtiin. Sisällytä lenkkiin 3 x 20 sekunnin intervaleja 2 minuutin tauoilla. Juokse kotiin rauhallista vauhtia.



Maxim Whey 100 Protein

■ Viikko 5

Lauantai:	Vapaa
Sunnuntai:	Juokse 12 min. Pidä 2 min tauko ja juokse kotiin.
Maanantai:	Käy tunnin kävelylenkillä.
Tiistai:	Juokse ja vauhtileikkite 30 minuuttia. (määrää itse vauhti).
Keskiviikko:	Vapaa
Torstai:	Käy puolen tunnin kävelylenkillä.
Perjantai:	Juokse 16 min. Käänny takaisin ja juokse kotiin rauhalliseen tahtiin.



Maxim Energy Drink

■ Viikko 6

Lauantai:	Vapaa
Sunnuntai:	Juokse 15 min. Pidä 3 min tauko ja juokse kotiin.
Maanantai:	Rentoudu... Käy kävelyllä jos et osaa olla paikallasi.
Tiistai:	Harjoittele intervaleja 4 x 2 minuuttia kovaa vauhtia. 5 min tauoilla.
Keskiviikko:	Vapaa.
Torstai:	Käy kävelylenkillä, niin pitkällä kuin haluat.
Perjantai:	Juokse 18 min. Käänny ja juokse takaisin.



Maxim Juomapullo

Juoksuohjelma jo kokeneemmalle (21 km -12 viikkoa)

■ Viikko 7

Lauantai:	Vapaa
Sunnuntai:	Juokse 20 min. Pidä 4 min tauko ja juokse kotiin.
Maanantai:	Käy lyhyellä kävelylenkillä.
Tiistai:	Juokse 5 x 2 min tempokuksua väleissä 3 min rauhallista juoksua. Lenkin tulee kestää 50 minuuttia sisältäen lämmittelyn, tauot ja loppuverryttelyn.
Keskiviikko:	Vapaa.
Torstai:	Juokse 25 min. Käänny ja juokse takaisin. Älä pysähdy kääntyessäsi! Juokse rauhalliseen tahtiin.
Perjantai:	Käy noin puolen tunnin kävelylenkillä.



Maxim Energy Gel

■ Viikko 8

Lauantai:	Vapaa
Sunnuntai:	Juokse 25 min. Jatka 5 minuuttia reippaasti kävellen. Käänny ja juokse koko matka kotiin.
Maanantai:	Käy lyhyellä kävelylenkillä.
Tiistai:	Lämmittele vähintään 10 min. Juokse 8 x 1 min tempokuksua väleissä 2 min rauhallista juoksua.
Keskiviikko:	Vapaa
Torstai:	Käy max puolen tunnin kävelylenkillä.
Perjantai:	Juokse 30 min. Käänny ja juokse takaisin. Älä pysähdy kääntyessäsi! Juokse rauhalliseen tahtiin.



Maxim Low Carb

■ Viikko 9

Lauantai:	Vapaa
Sunnuntai:	Juokse 30 min. Jatka 5 minuuttia ripeällä kävelyllä. Käänny ja juokse kotiin.
Maanantai:	Vapaa
Tiistai:	Lämmittele vähintään 10 minuuttia. Juokse 5 x 2 min tempokuksua väleissä 3 min rauhalliseen tahtiin.
Keskiviikko:	Vapaa
Torstai:	Käy puolen tunnin kävelylenkillä.
Perjantai:	Juokse 45 min. Käänny ja juokse kotiin. Älä pysähdy kääntyessäsi! Juokse rauhalliseen tahtiin.



Maxim 35% Protein Bar

Juoksuohjelma jo kokeneemmalle (21 km -12 viikkoa)

Viikko 10

Lauantai:	Vapaa
Sunnuntai:	Juokse 35 min. Jatka 5 minuuttia ripeällä kävelyllä. Käänny ja juokse kotiin.
Maanantai:	Vapaa
Tiistai:	Lämmittele vähintään 10 minuuttia. Juokse 7 x 2 min tempojuoksua väleissä 3 min rauhalliseen tahtiin.
Keskiviikko:	Vapaa
Torstai:	Käy puolen tunnin kävelylenkillä.
Perjantai:	Juokse 30 min. Käänny ja juokse kotiin. Älä pysähdy kääntyessäsi! Juokse rauhalliseen tahtiin.



Maxim Whey 100 Protein

Viikko 11

Lauantai:	Vapaa
Sunnuntai:	Juokse 45 min. Jatka 5 minuuttia ripeällä kävelyllä. Käänny ja juokse kotiin.
Maanantai:	Vapaa
Tiistai:	Lämmittele vähintään 10 minuuttia. Juokse 8 x 2 min tempojuoksua väleissä 3 min rauhalliseen tahtiin.
Keskiviikko:	Vapaa
Torstai:	Käy puolen tunnin kävelylenkillä.
Perjantai:	Juokse 25 min. Käänny ja juokse kotiin. Älä pysähdy kääntyessäsi! Juokse rauhalliseen tahtiin.



Maxim Shaker

Viikko 12

Lauantai:	Vapaa
Sunnuntai:	Juokse 45 minuuttia omavalintaiseen tahtiin.
Maanantai:	Rentoa juoksua tempovaihdoin – valitse itse temmot ja kestot. Max 10 km.
Tiistai:	Lämmittele vähintään 10 minuuttia. Juokse 4 x 1 min tempojuoksua väleissä 5 min rauhalliseen tahtiin.
Keskiviikko:	Vapaa
Torstai:	Käy puolen tunnin kävelylenkillä.
Perjantai:	Rentoa juoksua– ei puolta tuntia enempää.
Lauantai:	Vapaa. Käy kävelyllä jos et osaa olla paikoillasi.
Sunnuntai:	21 km...Tsemppiä!!!



Maxim Energy + Restitution