



HARJOITUSOHJELMA 6KK COOPERIN TESTIIN

Harjoitusohjelma toimii pohjana harjoittelun suunnittelulle. Omassa harjoittelussaan tulee huomioida henkilökohtaiset ominaisuudet ja valmiudet, minkä lisäksi harjoittelua on toteutettava omaa kehoa kuunnellen. **Myös muu kuormitus** (harrastukset, työ, opiskelu, varusmiespalvelus jne.) **on otettava huomioon.**

Minimivaatimus Cooper -juoksutestissä on 2600m/12min. Valintakokeeseen harjoitellessa kannattaa kuitenkin tähdätä hieman kovempaan tulokseen, jottei suoritus jää kiinni esimerkiksi jännityksestä tai sääolosuhteista.

Harjoitusjaksojen (jaksot 2 ja 3) alussa voit testata oman kokonaissuorituksesi, jotta näet millä tasolla olet, ja kuinka paljon vielä on matkaa tavoitetulokseesi. Jos lähtötasosi on esimerkiksi 2000-2300m, niin huomioi peruskestävyys-harjoitteissa se, että kuormitus ei nouse liian kovaksi juostessa (kävele tarvittaessa välillä). Testitilanteen harjoittelu kokonaisuudessaan (alkuverryttely, varsinainen testi, loppuverryttely) kannattaa, jotta testitilanne tulee ennakkoon tutuksi.

Harjoitusohjelman mukaisten harjoitusten lisäksi voit kokeilla lyhyitä ja hyvin kevyitä aamulenkkejä (15-30min) sekä kehonhuoltoa (venyttely/putkirullaus).

Harjoitusohjelma sisältää eri intensiteetillä suoritettavia harjoituksia. Harjoitusohjelmasta löytyvien vetojen nopeus tulisi harjoitusohjelman lopussa vastata vähintään tavoitekierrosnopeutta.

- vetojen keskiarvoaika on hyvä mittari kehityksen seuraamiseen
- pidä kirjaa juoksuajoistasi, kehittymisen huomaaminen toimii loistavana motivaattorina

Tavoite: 3200m → Kierrosvauhti: 1:30s/400m	
Tavoite: 3000m → Kierrosvauhti: 1:36s/400m	
Tavoite: 2800m → Kierrosvauhti: 1:43s/400m	
Tavoite: 2600m → Kierrosvauhti: 1:51s/400m	

Harjoitukset eivät ole sidottuja esimerkkiohjelmassa oleviin viikonpäiviin, mutta harjoitusten rytmitys on koostettava vastaavalla tavalla, jotta palautumiseen jää riittävästi aikaa. Muut harjoitukset, kuten esimerkiksi lihaskuntoharjoitukset, voi sijoittaa esimerkiksi peruskestävyysharjoitusten yhteyteen. **Kokonaiskuormitus ei kuitenkaan saa nousta liialliseksi, joten palautumiseen ja riittävään määrään lepopäiviä, on kiinnitettävä huomiota.**

Harjoitusohjelmassa olevien kovempivauhtisten harjoitusten (vetoharjoitukset) osalta on erityisesti huomioitava, että ne suoritetaan hyvin palautuneena.

Harjoittelun lisäksi tulee muistaa riittävä uni ja terveellinen ruokavalio.

Harjoitusohjelma jakautuu kolmeen jaksoon. Jaksoilla 2 ja 3 voi harjoittelun rytmittää esimerkiksi 3:1 periaatteella, eli 3 viikkoa tehdään ohjelman mukaan ja sen jälkeen yksi viikko kevyemmin (jätetään yksi tai kaksi harjoitusta tekemättä).

JAKSO 1: Totuttelu juoksuun (3 viikkoa)

Ma	Lepo	
Ti	Juoksu 30-45min PK	Jos et ole tottunut juoksemaan / olet juossut viime aikoina hyvin vähän, huomioi, että kuormitus ei nouse liialliseksi (välillä voi kävellä).
Ke	Lepo	
To	Juoksuharjoitus, n. 50-60min - Alkuverryttely 15-20min - Juoksutekniikka - 6-8 x 100m (rennosti kovaa, n. 25s), palautus kävellen 100-200m - Loppuverryttely 10min	Juoksutekniikka voi sisältää esim. seuraavia harjoitteita: polvennostokävely, polvennostujuoksu, pakaruoksu, ristiaskeljuoksu jne.
Pe	Lepo	
La	Lepo	
Su	Juoksu/kävely 45min-1h15min PK	Sykkeen pysyttävä riittävän alhaalla koko harjoituksen ajan. Muistisääntö PPP = Pitää pystyä puhumaan. Ei tarvitse juosta koko ajan. Esim. ylämäet kävellen TAI niin, että juoksu/kävely vuorottelevat: esim. juoksua 3min, 1min kävelyä, juoksua 3min jne.

*PK = Peruskestävyys (syke noin 120-150 välillä)

JAKSO 2: Peruskestävyys (12 viikkoa)

Ma	Lepo	
Ti	Juoksu 30-60min, (5-10km) PK - Mäkivedot 5-10 x 30s	Mäkivedot normaalia harjoitusvauhtia kovempaa (esim. 70-80% teholla).
Ke	Lepo	
To	Juoksuharjoitus, n. 50-60min - Alkuverryttely 15-20min - Juoksutekniikka - 8-10 x 100m (rennosti kovaa, n. 25s), palautus kävellen 100-200m - Loppuverryttely 10min	
Pe	Lepo	
La	Lepo TAI juoksu 30-60min PK	
Su	Juoksu/kävely 45min-1h15min PK	Muistisääntö PPP = Pitää pystyä puhumaan. Ei tarvitse juosta koko ajan, välillä voi kävellä.

*PK = Peruskestävyys (syke noin 120-150 välillä)

JAKSO 3: Valmistava, vauhtikestävyys (11 viikkoa)

Ma	Lepo	
Ti	Juoksu 30-45min PK/VK, kiihtyvä	Mäkivedot normaalia harjoitusvauhtia kovempaa (esim. 70-80% teholla).
Ke	Lepo	
To	Juoksuharjoitus - Alkuverryttely 15-20min - 4 x 800m VK, veojen välillä 400m palautus kävellen - Loppuverryttely 10-15min	4x 800m, nouseva vauhti. 1. veto: vauhti alle tavoitevauhdin (esim. 5-10s alle) 2. veto: vauhti alle tavoitevauhdin (esim. 5s alle) 3. veto: tavoitevauhtia 4. veto: tavoitevauhtia tai hieman kovempaa
Pe	Lepo	
La	Lepo TAI juoksu 30-60min PK	
Su	Juoksu/kävely 45min-1h15min PK	

*VK = Vauhtikestävyys

Viimeiset 14 päivää:

Päivä 1: Lepo

Päivä 2: Lepo

Päivä 3: Kevyt juoksu 30-45min

Päivä 4: 5-6km kevyt juoksu + 2-3 x 100m rennosti kovaa, palautukset kävelleen

Päivä 5: Lepo

Päivä 6: 15min verryttely - 2 x 800m tavoitekierrosvauhtia, palautus vetojen välillä 2-3min - 3 x 400m hieman kovempaa kuin tavoitekierrosvauhti (esim. tavoite 3000m -> juokse n. 1:28/400m vauhtia), palautus 2-3min - loppuverryttely 5min

Päivä 7: Lepo

Päivä 8: 5-6km kevyttä juoksua

Päivä 9: Lepo

Päivä 10: 15min verryttely - juoksutekniikka - 6 x 100m rennosti kovaa, palautukset kävelleen - loppuverryttely 5min

Päivä 11: Lepo

Päivä 12: 4-5km kevyt juoksu + 2-3 x 100m rennosti kovaa, palautukset kävelleen

Päivä 13: Lepo

Päivä 14: COOPER
