

# HARJOITTELUN OHJELMOINTI 6KK COOPERIN TESTIIN

Harjoitusohjelma on vain runko, jonka lisäksi tulee huomioida henkilökohtaiset ominaisuudet ja valmiudet, omaa kehoa kuunnellen.

Minimivaatimus Cooper -juoksutestissä on 2600m/12min -> valintakokeeseen harjoiteltaessa kannattaa kuitenkin tähdätä hieman kovempaan tulokseen, jottei suoritus jää jännityksestä, sääolosuhteista, tai muusta vastaavasta kiinni.

Jokaisen harjoitusjakson alkuun voit testata oman kokonaissuorituksesi, jotta näet millä tasolla olet, ja kuinka paljon matkaa vielä on tavoitevauhtiisi. Lisäksi testitilanteen harjoittelu kokonaisuudessaan kannattaa, jotta tietää mitä on edessä.

Harjoitusten lisäksi kannattaa kokeilla herätteleviä aamulenkkejä (15-30min kevyesti) sekä kehonhuoltoa päivittäisenä rutiinina (venyttely, putkirullaus).

---

Harjoitusohjelmassa vetojen nopeus tulisi lopussa vastata tavoitekierrosnopeutta, tai hieman yli  
→ vetojen keskiarvoaika on hyvä mittari kehityksen seuraamiseen  
→ pidä kirjaa juoksuajoistasi, sillä kehittymisen huomaaminen toimii loistavana motivaattorina

Tavoite 3200m - kierrosvauhti 1:30s/400m

Tavoite 3000m - kierrosvauhti 1:36s/400m

Tavoite 2800m - kierrosvauhti n.1:43s/400m

Tavoite 2600m - kierrosvauhti n.1:51s/400m

Harjoitukset eivät ole sidottuja esimerkkiohjelmassa oleviin viikonpäiviin, mutta rytmitys on koostettava vastaavalla tavalla, jotta palautumiseen jää aikaa. Muut harjoitukset, kuten lihaskuntoharjoitukset voi sijoittaa ennen pk-lenkkejä suoritettaviksi, tai lepopäiviin, siten kuitenkin, että vetopäivä tehdään hyvin palautuneena. Harjoittelun lisäksi tulee muistaa riittävä uni, sekä terveellinen ruokavalio.

Jaksolla 2 ja 3 voi harjoittelun rytmittää 3:1 periaatteella, eli 3 kovaa viikkoa, 1 kevyt (50%)

Ohjelmassa oleva juoksutekniikkaharjoitus voi sisältää mm.

-polvennostokävely

-kuopaisukävely

-ristiaskeljuoksu

-pakarajuoksu

-polvennostojuoksu

-koordinaatioharjoitteita aitojen kanssa

	<b>JAKSO 1 (2 vko)</b> (aerobinen peruskestävyys, totuttelu juoksuun)	<b>JAKSO 2 (12 vko)</b> (aerobinen peruskestävyys, vauhtikestävyys)	<b>JAKSO 3 (10 vko)</b> (valmistava)
ma	LEPO	LEPO	LEPO
ti	● pk-lenkki 30-45min (syke 120-140) (juoksu, uinti, pyöräily)	● pk-lenkki 5-10km (syke 120-140) + 10x30s mäkipedit ● lihaskuntopiiri (kevyt kuorma, toistoja 30+)	● tasavauhtinen vk-lenkki 30min (syke 140-170) ● lihaskuntopiiri (kevyt kuorma, toistoja 30+)
ke	LEPO	LEPO	LEPO
to	●VEDOT: lämmittely 20min -juoksutekniikka -vedot: 10 x 100m n.25s 300m palautus kävellen -loppuverkka 10min	●VEDOT: -lämmittely 20min -juoksutekniikka -vedot: 8 x 100m n.25s 300m palautukset (kävely) -loppuverkka 10min	VEDOT: -lämmittely 15min -vedot: 4 x 800m tavoitevauhtia (kovempaakin) 800m palautukset (kävely) -loppuverkka 15min
pe	LEPO	LEPO	LEPO
la	LEPO /kevyt pk-lenkki (syke 120-140)	● pk-lenkki 5-10km (syke 120-140)	LEPO
su	● pitkä lenkki 1,5-2h (juoksu, kävely, uinti, pyöräily) (syke 120-140)	● pitkä lenkki 1,5-2h (juoksu) (syke 120-140)	● pk-lenkki 5-10km (syke 120-140) + 10x30s mäkipedit

#### Viimeiset 9 päivää

- Päivä 1) -20min verryttely  
- 2 x 800m tavoitekierrosvauhtia, palautus 2-3min  
-3 x 400m hieman kovempaa kuin tavoitekierrosvauhti (esim. tavoite 3000m -> juokse n. 1:28/400m vauhtia), palautus 2-3min  
-loppuverkka 5min
- Päivä 2) LEPO
- Päivä 3) 5-6km kevyttä juoksua
- Päivä 4) LEPO
- Päivä 5) -20min verkka + juoksutekniikka  
-6 x 100m n.22-23s. kävelypalautuksilla  
-loppuverkka 5min
- Päivä 6) LEPO
- Päivä 7) -4-5km kevyt juoksu + 2-3x100m rennosti kävelypalautuksilla
- Päivä 8) LEPO
- Päivä 9) COOPER