

# Progressiivinen paluuohjelma juoksuun

[www.jalkapaiva.fi](http://www.jalkapaiva.fi)

Kävely-juoksu intervallit

	kävelyn osuus /5min	juoksun osuus /5min	kierrokset	lenkin kesto yht (min)	kävely yht	juoksu yht	kävely yht / vk, jos 3xlenkkiä	juoksu yht /vk, jos 3xlenkkiä	juoksun lisäys % vk/vk
vk1	4	1	6	30	24	6	72	18	
vk2	3,5	1,5	6	30	21	9	63	27	150 %
vk3	3	2	6	30	18	12	54	36	133 %
vk4	2,5	2,5	6	30	15	15	45	45	125 %
vk5	2	3	6	30	12	18	36	54	120 %
vk6	1,5	3,5	6	30	9	21	27	63	117 %
vk7	1	4	6	30	6	24	18	72	114 %
vk8	0,5	4,5	6	30	3	27	9	81	113 %
vk9	0	5	6	30	0	30	0	90	111 %
vk10	0	5	6,5	32,5	0	32,5	0	98	108 %
vk11	0	5	7,15	35,75	0	35,75	0	107	110 %
vk12*	0	5	5	25	0	25	0	75	70 %
vk13	0	5	7,85	39,25	0	39,25	0	118	157 %
vk14	0	5	8,65	43,25	0	43,25	0	130	110 %
vk15	0	5	9,5	47,5	0	47,5	0	143	110 %
vk16*	0	5	6	30	0	30	0	90	63 %
vk17	0	5	10	50	0	50	0	150	167 %
vk18	0	5	11	55	0	55	0	165	110 %
vk19	0	5	12	60	0	60	0	180	109 %
vk20*	0	5	7	35	0	35	0	105	58 %

Huom. Vk 9 eteenpäin kävely jää kokonaan pois ja lenkkien kokonaisaika lisääntyy 3-5min/lenkki

\* kun kävely jää pois, joka neljäs viikko on kevennetty

Ohjelma etenee progressiivisesti iskutuksen määrää viikkotasolla maltillisesti lisäten. Tavoitteena on mahdollistaa juoksijan paluu juoksuun. Lenkit tulisi juosta peruskestävyys alueella (PK). Vältä loukkaantuneen alueen kivun nousemista yli 3 (kipuasteikolla 0-10), lenkin aikana ja 48h lenkistä. Jätä lenkkien väliin 1-2 iskuttamatonta vuorokautta.

"Kävelyn osuus / 5min" tai "juoksun osuus / 5min" :

Kävelyn ja juoksun osuus viidestä minuutista, esim 1. viikolla juokstaan 1min ja kävellään 4min.

"Kierrokset" ja "lenkin kesto yht (min)":

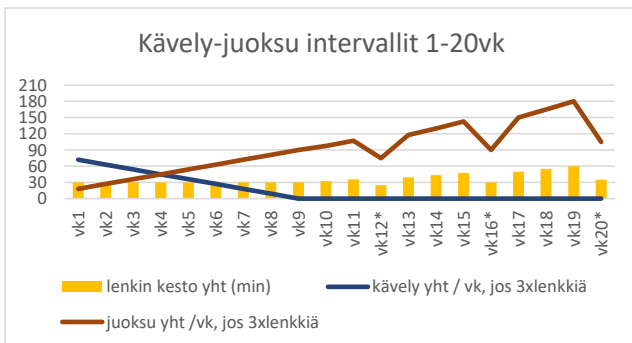
Yhden kierroksen kesto on aina 5min, josta kävelyn ja juoksun osuus vaihtelee. Lenkin kesto kierrosten lukumäärä kerrottuna 5min. Ei

"kävely yht", "juoksu yht", "kävely yht / vk, jos 3xlenkkiä" ja "juoksu yht /vk, jos 3xlenkkiä":

Kävely ja juoksun kokonaismäärä yhdellä lenkillä. Ja mikäli tekee 3 lenkkiä viikossa. Ohjelma voi jakaa myös esim. kahdelle lenkille kerralta: 2x45min, jolloin viikon kokonaisraistus pysyy samana.

"juoksun lisäys % vk/vk" :

Juoksun viikoittainen progressio noudatteleen 10% sääntöä, jolloin suurella todennäköisyydellä ei ylitetä kudosten kapasiteettia.



Jalkaterapeutti Sami Pesonen

[www.jalkapaiva.fi](http://www.jalkapaiva.fi)

[info@jalkapaiva.fi](mailto:info@jalkapaiva.fi)

Kipuasteikko		
0	Ei kipua	Tavoiteltava
1	Lievin mahdollinen kipu	
2		
3	Lievä kipu	Sallittu, ajoittain
4		
5	Kohtalainen kipu	EI sallittu
6		
7	Voimakas kipu	
8		
9	Sietämätön kipu	
10	Pahin mahdollinen kipu	

# Progressiivinen paluuohjelma juoksuun

[www.jalkapaiva.fi](http://www.jalkapaiva.fi)

Kävely-juoksu intervallit, seurantalomake

	Lenkki 1 (kesto ja RPE)	Lenkki 2 (kesto ja RPE)	Lenkki 3 (kesto ja RPE)	Lisätiedot ja tuntemukset (mm. kipu 1-10)
vk1				
vk2				
vk3				
vk4				
vk5				
vk6				
vk7				
vk8				
vk9				
vk10				
vk11				
vk12*				
vk13				
vk14				
vk15				
vk16*				
vk17				
vk18				
vk19				
vk20*				

Huom. Vk 9 eteenpäin kävely jää kokonaan pois ja lenkkien kokonaisaika lisääntyy 3-5min/lenkki

\* kun kävely jää pois, joka neljäs viikko on kevennetty

Merkitse taulukkoon lenkkien kesto (min) ja koettu kuormittavuus (RPE 1-10). Pyri pitämään lenkkien kuormittavuus alhaisena ja sykkeet aerobisen kynnyksen alapuolella. Peruskestävyys harjoittelun tulisi tapahtua alle RPE 3,5, jolloin normaali hengitysrytmi säilyy ja puhuminen onnistuu luonnollisesti.

## RPE:

Alla taulukko jonka avulla pystyt määrittelemään kokemasikuormittumisen lenkin aikana asteikolla 1-10.

## Lisätiedot ja tuntemukset:

Lisää tähän kohtaan kivut ja tuntemukset, jotta muistat ottaa ne huomioon seuraavan viikon harjoittelussa.

RPE	Teho	Lenkki	Suosittelavuus	
0				Normaali hengitysrytmi
1	Erittäin kevyt	Rauhallinen kävely		
2				
2,5	Hyvin kevyt	Sauvakävely		Hengitys kiihtyy (puhuminen sujuu, PPPP)
3		Vauhdikas sauvakävely	Sopii kaikille	
3,5	Kevyt	Pitkät PK-lenkit		Hengästyttyä (puhuminen vaikeaa)
4			Sopii terveys- ja kuntoliikkuville	
4,5	Hieman rasittava	Tempojuoksut Vk-lenkit		
5				Puuskuttaa (puhuminen mahdotonta)
6	Rasittava			
7		Intervallit		
8	Hyvin rasittava		Sopii koville kuntoilijoille ja urheilijoille silloin tällöin	
8,5		Maksimikestävyys vedot		
9	Erittäin rasittava			
10				

RPE (Rate of Perceived Exertion): Koettu kuormittavuus  
Mukaiutu Borg (1982)

Jalkaterapeutti Sami Pesonen  
[www.jalkapaiva.fi](http://www.jalkapaiva.fi)  
[info@jalkapaiva.fi](mailto:info@jalkapaiva.fi)