

# 4 VIIKKOA COOPERIIN!

NYT ON SINUN HETKESI



JUOKSUOHJELMA 2-3 TREENIÄ / VIIKKO  
ALOITTELIJALLE



# TESTAA KUNTOSI JA ANNA LAPSELLE HARRASTUS

Upeaa, että olet ottanut haasteen vastaan! Seuraavilta sivuilta löytyvät juoksuharjoitukset 4 viikon matkallesi kohti MyötäTuULessa Cooperia.

Ilmoittautuminen paikan päällä tai ennakkoon oheisen QR koodin kautta viimeistään 20.9.2026:



Osallistumismaksu on vapaaehtoinen ja sen suuruuden saa määrittää itse. Kuitenkin minimilahjoitus on 15 euroa, jos lahjoituksen haluaa tehdä. Tapahtuman tuotot menevät Turun Urheiluliiton nuorisourheilun tukeen, josta varat käytetään vähävaraisten perheiden lasten harrastamisen tukemiseen.

Vapaaehtoinen osallistumismaksu maksetaan Turun Urheiluliiton yleisurheilujaoston Mobilepay numeroon 28319.





# VIIKKO I

## TREENI 1: PERUSKESTÄVYYS “PYSTYY PUHUMAAN PUUSKUTTAMATTA”

40 minuuttia reipasta kävelyä, jonka aikana 5x1min hölkkää sopivissa väleissä.

## TREENI 2: VAUHTI “PYSTYY PITÄMÄÄN VAUHTIA”

Alkuverryttely: 10 min reipasta kävelyä ja lyhyet liikkuvuusharjoitteet.

Vauhtileikittely: kävele reippaasti 3 min, hölkkää 2 min ja juokse hengästyen 1 min. Toista tätä kolme kertaa (yhteensä 18 min).

Loppuverryttely: 10 min rauhallista kävelyä.

## TREENI 3: VALINNAINEN HARJOITUS

30-60 min reipas kävelylenkki.



# VIKKO 2

## TREENI 1: PERUSKESTÄVYYS “PYSTYY PUHUMAAN PUUSKUTTAMATTA”

45 min reipas kävelylenkki, jonka aikana 8x1 min hölkkää sopivissa väleissä.

## TREENI 2: VAUHTI “PYSTYY PITÄMÄÄN VAUHTIA”

Alkuverryttely: 10 min reipasta kävelyä ja lyhyet liikkuvuusharjoitteet.

Vauhtileikittely: kävele reippaasti 2 min ja hölkkää hengästyen 2 min. Toista tätä kuusi kertaa (yhteensä 24 min).

Loppuverryttely: 10 min rauhallista kävelyä.

## TREENI 3: VALINNAINEN HARJOITUS

30-60 min reipas kävelylenkki.



# VIKKO 3

## TREENI 1: PERUSKESTÄVYYS “PYSTYY PUHUMAAN PUUSKUTTAMATTA”

40 min joko reipasta kävelyä tai vuorotellen hölkkää ja kävelyä (esim. 1-5 lampun väliä kävellen ja 1-5 lampin väliä hölkäten).

## TREENI 2: VAUHTI “PYSTYY PITÄMÄÄN VAUHTIA”

Alkuverryttely: 10 min reipasta kävelyä ja lyhyet liikkuvuusharjoitteet.

Vauhtileikittely: hölkkää kevyesti 2min ja juokse kovaa 1min. Toista tätä viisi kertaa (yht 15min).

Loppuverryttely: 10 min rauhallista kävelyä.

## TREENI 3: VALINNAINEN HARJOITUS

30-60 min kävelylenkki tai hölkkälenkki. (Vauhti oman kunnon mukaan).



# VIKKO 4

## TREENI I: VALMISTAUTUMINEN TESTIIN

30 min joko kävellen tai kävelyä ja hölkkää vuorotellen ja 2-3 lyhyttä juoksupyrähdystä (noin 50 metriä/ pyrähdys).

## COOPERIN TESTI: TSEMPPIÄ MATKAAN!

Tule paikalle 45 min ennen omaa lähtöä. Ilmoittaudu, hae numerolappusi ja jätä lahjoituslomakkeesi infoon.

Hölkkää ja veryttele ennen testiä ja ota 2-3 lyhyttä ja reipasta juoksupyrähdystä.

Siirry lähtöalueen lähelle noin 5-10min ennen testin alkua.

Aloita testi maltilla tavoitevauhtisi mukaisesti. Nauti ja anna kaikkiesi, nyt on sinun hetkesi!