

4 VIKKOA COOPERIIN!

NYT ON SINUN HETKESI



JUOKSUOHJELMA 3-4 TREENIÄ / VIKKO
KUNTOILIJALLE

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 hölkäten tai hölkkää ja kävelyä vaihdellen (esim. vuoroin 3 min hölkkää ja 1-2 min kävelyä)

TREENI 2: VEDOT ”PYSTYY JUOKSEMAAN KOVAA”

Alkuverryttely: 10 min kevyttä hölkkää ja lyhyet liikkuvuusharjoitteet.

Vedot: Juokse 1,5min kovaa ja kävele 2,5 min rauhallisesti. Toista tätä 5 kertaa (yht. 20 min).

Loppuverryttely: 10 min kevyttä hölkkää.

TREENI 3: VAUHTIKESTÄVYYS “PYSTYY PITÄMÄÄN VAUHTIA”

Alkuverryttely: 10 min kevyt hölkkä ja lyhyet liikkuvuusharjoitteet.

Vauhtikestävyys: 20 min reipasta juoksua. Saa hengästyä, mutta ei hapottaa.

Loppuverryttely: 5 min reipas kävely

TREENI 4: VALINNAINEN HARJOITUS

30-60 min reipas kävelylenkki tai hölkkälenkki.

VIKKO 2

TREENI 1: PERUSKESTÄVYYS “PYSTYY PUHUMAAN PUUSKUTTAMATTA”

50 minuuttia hölkäten tai hölkkää ja kävelyä vaihdellen (esim. vuoroin 5 min hölkkää ja 2 min kävelyä)

TREENI 2: VEDOT ”PYSTYY JUOKSEMAAN KOVAA”

Alkuverryttely: 10 min kevyttä hölkkää ja lyhyet liikkuvuusharjoitteet.

Vedot: Juokse 3 min reippaasti ja hölkkää 2 min rauhassa. Toista tätä 4 kertaa (yht. 20 min).

Loppuverryttely: 10 min kevyttä hölkkää.

TREENI 3: VAUHTIKESTÄVYYS “PYSTYY PITÄMÄÄN VAUHTIA”

Alkuverryttely: 10 min kevyt hölkkä ja lyhyet liikkuvuusharjoitteet.

Vauhtikestävyys: 15 min reipasta juoksua. Saa hengästyä, mutta ei hapottaa.

Loppuverryttely: 5 min reipas kävely

TREENI 4: VALINNAINEN HARJOITUS

45 min reipas kävelylenkki tai hölkkälenkki.

VIKKO 3

TREENI 1: PERUSKESTÄVYYS “PYSTYY PUHUMAAN PUUSKUTTAMATTA”

40 minuuttia hölkäten tai hölkkää ja kävelyä vaihdellen (esim. vuoroin 6 min hölkkää ja 2 min kävelyä)

TREENI 2: VEDOT ”PYSTYY JUOKSEMAAN KOVAA”

Alkuverryttely: 10 min kevyttä hölkkää ja lyhyet liikkuvuusharjoitteet.

Vedot: Juokse 1,5 min Cooperin tavoitevauhtiasi ja pidä 1,5 min palautus kävellen tai paikallaan. Toista tätä 6 kertaa (yht. 18 min).

Loppuverryttely: 10 min kevyttä hölkkää.

TREENI 3: VAUHTIKESTÄVYYS “PYSTYY PITÄMÄÄN VAUHTIA”

Alkuverryttely: 10 min kevyt hölkkä ja lyhyet liikkuvuusharjoitteet.

Vauhtikestävyys: Juokse 5 min reippaasti ja hölkkää 5min rauhassa. Toista tämä 3 kertaa (yht. 30 min).

Loppuverryttely: 5 min reipas kävely

TREENI 4: VALINNAINEN HARJOITUS

30 min kävelylenkki ja venyttely

VIKKO 4

TREENI 1: PERUSKESTÄVYYS “PYSTYV PUHUMAAN PUUSKUTTAMATTA”

40 minuuttia hölkkäen tai hölkkää ja kävelyä vaihdellen (esim. vuoroin 3 min hölkkää ja 1-2 min kävelyä)

TREENI 2: VALMISTAUTUMINEN TESTIIN

20-30 min joko kävellen, hölkkäen 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. Tänään on sinun päiväsi ja nyt on sinun hetkesi!