

# Terve juoksija -harjoitusohjelma

## Lämmittely 1

Kahdeksikkojuoksu x 10–15 metriä edestakaisin  
Polvennostojuoksu x 10–15 m / juoksu takaisin  
Pakarajuoksu x 10–15 m / juoksu takaisin  
Sivulaukka x 10–15 m / juoksu takaisin

TAI

## Lämmittely 2

Kahdeksikkojuoksu x 10–15 metriä  
edestakaisin Pikkuvuorohyppely x 10–15 m /  
juoksu takaisin  
Saksijuoksu x 10–15 m / juoksu takaisin  
Ristiaskeljuoksu x 10–15 m / juoksu takaisin

## 1. Etunojalankku

Valitse yksi harjoite:

A, B, C tai D

### 1A. Vartalon suoristus 2–3 x 8–16 toistoa



### 1B. T-kierto 2–3 x 8–16 toistoa



### 1C. Staattinen lankku 2–3 x 20–40 sekuntia



### 1D. Lankku jalkojen nostolla 2–3 x 20–40 sekuntia



## 2. Sivunojalankku

Valitse yksi harjoite:

A, B, C tai D

### 2A. Sivulankku lantion nostoilla 2–3 x 8–12 toistoa



### 2B. Staattinen sivulankku 2–3 x 20–40 toistoa



### 2C. Reiden lähentäjä (polven tasolta) 1–3 x 4–10 toistoa



### 2D. Reiden lähentäjä (nilkan tasolta) 1–3 x 4–10 toistoa



### 3. Lantion nosto

Valitse yksi harjoite:  
A, B, C tai D



### 4. Lonkan loitontajien voima

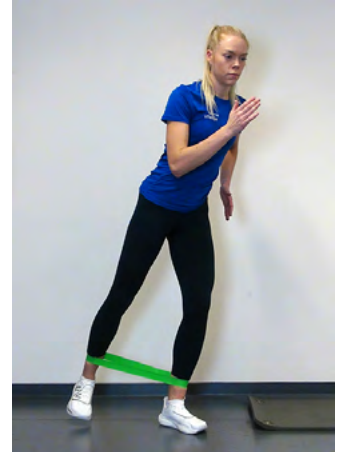
Valitse yksi harjoite:  
A, B, C tai D



**4A.** Kyykky pikkukuminauhalla  
2-3 x 10-15 askelta



**4B.** Sivuaskellus pikkukuminauhalla (polvet koukistettuina)  
2-3 x 20-30 askelta



**4C.** Kävely etuperin ja takaperin pikkukuminauhalla (polvet koukistettuina)  
2-3 x 20-30 askelta

**4D.** Sivuaskellus pikkukuminauhalla (polvet suorina)  
2-3 x 20-30 askelta

## 5. Lonkan koukistajien voima

Valitse yksi harjoite:  
A, B, C tai D

**5A.** Suoran jalan nosto  
selinmakuulla 2–3 x 8–12 toistoa



**5B.** Lonkan koukistajat selinmakuulla  
pikkukuminauhalla 2–3 x 8–12 toistoa



**5C.** Lonkan staattinen koukistus  
selinmakuulla pikkukuminauhalla  
2–3 x 8–12 toistoa



**5D.** Lonkan  
koukistus seisten  
pikkukuminauhalla  
ja ilman  
2–3 x 8–12 toistoa



## 6. Askelkyykyt

Valitse yksi harjoite:  
A, B, C tai D



**6A.** Yhden jalan kyykky  
2–3 x 8–12 toistoa



**6B.** Askelkyykky paikallaan  
2–3 x 8–12 toistoa



**6C.** Etenevä askelkyykky  
2 x 4–10 etuperin ja  
takaperin



**6D.** Askelkyykkyhyppy  
2–3 x 6–12

## 7. Takareiden voima

Valitse yksi harjoite:  
A, B, C tai D

**7A.** Maastaveto vastuskuminauhalla  
2-3 x 12-15 toistoa



**7B.** Pyyhkeen veto kantapäällä  
(selinmakuulla) 2-3 x 8-12 toistoa



**7C.** Nordic hamstring -harjoite  
1-3 x 4-10 toistoa



**7D.** Pyyhkeen veto kantapäällä yhdellä jalalla (selinmakuulla) 1-3 x 4-10 toistoa



## 8. Askelkyykyt sivulle

Valitse yksi harjoite:  
A, B, C tai D



**8A.** Askelkyykyt sivulle  
(vuorotahtiin oikealle ja vasemmalle) 2-3 x 6-10 toistoa



**8B.** 3D-askelkyyky 2-3 x 2-4 per suunta



**8C.** Nouseva aurinko 2-3 x 6-10 toistoa



**8D.** Askelkyyky sivulle  
ristiaskeleella  
2-3 x 6-10 toistoa