

# Esittelyssä Juoksukirja – moderni treeniopas ja päiväkirja juoksijalle

Kestävyysjuoksun ja hyvinvoinnin tueksi on ilmestynyt Tampereen maratonklubin jäsenen Esa Kallion kirjoittama **Juoksukirja – Juoksijan treeniopas ja päiväkirja** (2025). Teos on suunniteltu kokonaisvaltaiseksi valmentavaksi työkaluksi, joka yhdistää käytännön harjoittelun ohjelmoinnin, positiivisen urheilupsykologian ja tavoitteellisen itsereflektoinnin.

Juoksukirjan lähestymistapa poikkeaa perinteisistä juoksuoppaista siten, että se keskittyy suorituskeskeisyyden ja tekniikan sijaan kokonaisvaltaiseen mielen ja kehon hyvinvointiin. Kirja tarjoaa konkreettisen vastapainon digitaaliselle arjelle ja älylaitteille kannustaen tavoitteelliseen harjoitteluun ja harjoittelun analysointiin.

## Sisältö ja keskeiset teemat:

- **Älykäs ja kestävä harjoittelu:** Työkaluja kuormituksen hallintaan, viikkorytmin suunnitteluun ja nousujohteiseen treeniin. Kirja sopii selkeyttä hakevalle aloittelijalle sekä strategisempaa otetta kaipaavalle kokeneelle juoksijalle.
- **Positiivinen urheilupsykologia:** Tutkimukseen ja kokemukseen perustuvia menetelmiä motivaation ylläpitoon ja mielen voiman vahvistamiseen.
- **Treenipäiväkirja ja itsereflektointi:** Kirja sisältää oivalluttavia tehtäviä ja tilaa omille merkinnöille, jolloin kehittämisestä ja omista rutiineista tulee näkyvää.
- **Digitaaliset lisätyökalut:** Kirjan tukena toimii myös oma Juoksukirja-GPT, joka tarjoaa tekoälyavusteista tukea harjoittelun suunnitteluun.

Kirjan perusajatuksena on, että juokseminen on väline hyvinvointiin ja arjen jaksamiseen, ja suurin merkitys löytyy maratonien loppuaikojen sijaan itse matkasta ja yhteisöllisyydestä.

## Juoksukirja Tampere Maratonilla

Juoksukirja ja uutuutena Tampere maratonin reittijuliste ovat myynnissä paikan päällä Tampere Maratonilla 13.9.2026.

**Lisätiedot ja saatavuus:** Teokseen voi tutustua tarkemmin osoitteessa [www.juoksukirja.fi](http://www.juoksukirja.fi). Kirja on saatavilla myös Prisman ja Suomalaisen Kirjakaupan kautta.