**Tampereen Maratonklubin ja Kunto-Pirkkojen sauvareenit**

**Timo Pullinen, Sanna Ketola ja Aino Berg.**

**Torstaisin klo 17.30-19, hyvät avaavat lämmittelyt alkuun, 60 min. varsinainen harjoitus, hyvä loppuverryttely ja venyttely**

**JAKSO 1: Peruskestävyyttä tukeva jakso 15.5.-5.6. (4 kertaa)**

Viikko 20 (15.5.) Pyynikki/ Kesäteatteri: 4-5 x 1200m, nousut rauhallisesti PK- vauhdilla

Viikko 21 (22.5.) Pispalan portaat, nousuja puoleen väliin tai ylös asti, hyvillä palautuksilla (palautukset täsmentyy paikan päällä)

Viikko 22 (29.5. Helatorstai) Omatoimireeni: Kauppi: Vesitorni-Kilpavitonen, PK-vauhtia TAI Pyynikki/Perusrinne: 6 x 500m, nousut rauhallisesti PK-vauhtia

Viikko 23 (5.6.) Lamminpää: Kilpavitonen ja Horhan reitit ja polut, mäkinen maasto PK-vauhtia

**JAKSO 2: Peruskestävyyspainotus + hapottomia vetoja 12.6.-24.7. (7 kertaa)**

Viikko 24 (12.6.) Pyynikki/Perusrinne: 6 x 500m, lopussa terävät sauvajuoksut 10 s.

Viikko 25 (19.6.) omatoimireeni juhannuksen aatonaatto, missä vaan

Viikko 26 (26.6.) Kauppi: Vesitorni - Kilpavitonen, 10 min. välein matkan varrella 6 x terävät sauvaloikat/pyrähdykset

Viikko 27 (3.7.) Kyötikkälä/Sorolan kuntoportaat, perusnousuja ja kimmoisuutta (pyrähdykset ja hyppelyt)

Viikko 28 (10.7.) Lamminpää: Kilpavitonen ja Horhan reitit ja 10 min. välein matkan varrella terävästi 6 x terävät sauvaloikat/pyrähdykset

Viikko 29 (17.7.) Pyynikki/ Kesäteatteri: 4 x 1200m, eri maastonkohdissa eri vauhdeilla (nousuissa reipas sauvakävely, tasaisella juoksu), lopussa terävä sauvajuoksu 10 s.

Viikko 30 (24.7.): Kauppi/Pirunvuori: Pirunvuoren nousuja edestakaisin.

**JAKSO 3: VK-painotus + voimakestävyys 31.7.- 4.9. (6 kertaa)**

Viikko 31 (31.7.) Pyynikki/Perusrinne: 3 x (40m+70m+100m)/2 min pal/5 min sarjapalautuksin + 1x 170 m täysillä

Viikko 32 (7.8.): Mustavuori 6-10 nousua omassa tahdissa.

Viikko 33 (14.8.) Kauppi: Tehdään alkuun juoksu/kävely-lämmittelyt poluilla. Voimareeni laitteissa, kehonpainolla tai kuminauhalla (oma mukaan, jos on). Loppuverryttely.

Viikko 34 (21.8.) Lamminpää: Kilpavitonen ja Horhan reitit ja polut ja matkan varrella terävät 6 x sauvaloikat/pyrähdykset

Viikko 35 (28.8.): Ylöjärvi, Pohjajärvenletto: Suoreeni, voimakestävyyttä kehittävä harjoitus.

Viikko 36 (4.9.) Kauppi: Kilpavitonen- Vesitorni, lihaskuntotreeni Tuomikalliolla.

**JAKSO 4: VK + MK 11.9.-7.11. (10 kertaa, riippuen talven tulosta)**

Viikko 37 (11.9.): Pyynikki/Perusrinne: 4 x (10s+20s+40s+60s/2-3 min pal.) /5 min sarjapalauttelu

Viikko 38 (18.9.): Hervanta: 6-10 nousua

Viikko 39 (25.9.): Pyynikki/Kesäteatteri: 4 x 1200m pääasiassa sauvajuosten, tasaisella reipas kävely, lopussa terävä juoksu 15s.

Viikko 40 (2.10.): Kauppi: Vesitorni-Kilpavitonen juoksu/kävelyä, loppuun terävästi 6 x sauvaloikat 15 kpl (ruskot)

Viikko 41 (9.10.) Pyynikki/Perusrinne: Sauvajuoksua 4x (10 s +20 s +40 s +90 s) /pal. sauvakävelyä lähtöpaikalle/sarjapalautukset 5 min.

Viikko 42 (16.10.) Kyötikkälä: sauvarinnenousuja ja vetoja mäkisessä maastossa tai portaissa.

Viikko 43 (23.10.) Pyynikki/loiva rinne: aloitus kävely/juoksu, lopussa reippaat/kovat vedot mäen päälle.

Viikko 44 (30.10.) Lamminpää: Kilpavitonen ja Horhan reitit ja polut kävely/juoksu, vetoja loivaan ja lyhyeen nousuun, 5-10 kertaa.

Viikko 45 (6.11.) Pyynikki/Kesäteatteri: 5 x 1200m juosten (4x kävellen) PK2->MK1/ lopussa terävä juoksu 15 s.

Viikko 46 (13.11.): Kauppi/Pirunvuori: sauvajuoksua omalla alueella nousujohteisesti PK2->VK2, lopussa MK. Hyvä loppuverryttely.

**Pyynikki/Kesäteatteri**: tapaaminen kesäteatterilla (Jalkasaarentie 3, Tampere)

**Pyynikki/ Perusrinne ja loiva rinne:** tapaaminen Tahmelan kentän edessä (Tahmelankatu 2a, Tampere)

**Pispalan portaat**: tapaaminen K-Market Tahmelan edessä (Tahmelan viertotie 2, Tampere)

**Kyötikkälä/Sorolan kuntoportaat**: tapaaminen parkkipaikalla (Asemantie 179, Kangasala)

**Kauppi**: tapaaminen lumikasan edessä, huoltorakennuksen vieressä (Kuntokatu 5, Tampere)

**Lamminpää**: kokoontuminen urheilumajan parkkipaikalla, portaiden alapäässä (Velodromintie 45, Ylöjärvi)

**Hervanta**: tapaaminen laskettelurinteen parkkipaikalla (Turtolankatu 50, Tampere)

**Mustavuori**: tapaaminen laskettelukeskuksen parkkipaikalla (Nokiantie 150, Tampere)

**Ylöjärvi/Pohjajärvenletto:** tapaaminen Soppeenharjun päiväkoti parkkipaikka Tornitie 2, Vuorentausta