



Jaajo Linnonmaa - ULTRAJUOKSU

MIKÄ ON ULTRAJUOKSU?

Ultrajuoksu on maratonia (42,195 kilometriä) pitempien matkojen juoksemista. Ultrajuoksukilpailuja käydään monenlaisilla alustoilla, kuten juoksuradoilla, päällystetyillä sekä päällystämättömillä teillä ja mäkipoluilla.



ULTRAJUOKSU

Kauan kestää sohvaperunalta tulla ultrajuoksijaksi?



- 1. Peruskunto kuntoon kävelyllä.*
- 2. Sitten voi alkaa hölkätä osan matkasta.*
- 3. Tämän jälkeen rakennetaan juoksutottumus.*
- 4. Kun pystyt juoksemaan, niin lisää kestävyys ja voima.*
- 5. Harjoittele ultramaisesti eli opettele juoksemaan myös väsyneenä.*
- 6. Etene kilpailuihin asteittain ja nosta vaatimustasoa.*



Realistinen aika on 3-5 vuotta



SUPERTERASSI - YRITTÄJYYDEN ULTRAJUOKSU

*Kesti **65** päivää ja piti sisällään yli **200** ohjelmaosion tuottamisen, **17** ravintolan pyörittämisen, **50** ihmisen esimiehenä toimimisen ja yli **400.000** ihmisen viihtyvyydestä vastaamisen.*

1. Peruskunto kuntoon kävelyllä.

-Hymypoika
-Räsypokka Sub TV
-Pulssi MTV3 + radio

1998



2006



2002

3. Tämän jälkeen rakennetaan juoksutottumus.

-Mysoda, Extremerun + radio
-"Juokseminen on tylsää"
-Korkeanpaikanleiri



2010

2014-
2020



4. Kun pystyt juoksemaan, niin lisää kestävyys ja voima.

-Syke
-Luokkakokous x 3
-Haluatko Miljonääriksi?
-Lapset

5. Harjoittele ultramaisesti eli opettele juoksemaan myös väsyneenä.

-Viinibaari
-Diili
-Arki

zzzz



2020-
2024

2024



6. Etene kilpailuihin asteittain ja nosta vaatimustasoa.

-Äiti: "Tee se!"

2025



Yrittäjyyden ultrajuoksu!

Unelma!

-Radio
-Yrittäminen
-"Jotain pitäis tehdä"

2. Sitten voi alkaa hölkätä osan matkasta.

-5:20 herätys
-Unelma yksi ✓

MIKÄ ON SUN ULTRAJUOKSU?

*Missä kohtaa **SÄ** olet menossa?*

- 1. Peruskunto kuntoon kävelyllä.*
- 2. Sitten voi alkaa hölkätä osan matkasta.*
- 3. Tämän jälkeen rakennetaan juoksutottumus.*
- 4. Kun pystyt juoksemaan, niin lisää kestävyys ja voima.*
- 5. Harjoittele ultramaisesti eli opettele juoksemaan myös väsyneenä.*
- 6. Etene kilpailuihin asteittain ja nosta vaatimustasoa.*



7. Rakenna itsellesi juoksutiimi



**EI TARVII,
MUTTA KUULUU
ASIAAN!**

JOKAISELLA ON OMA HENKILÖBRÄNDI

1.



2.



3.

