

	W/C	MAANANTAI	TIISTAI	KESKIVIIKKO	TORSTAI	PERJANTAI	LAUANTAI	SUNNUNTAI	
	<b>VIIKKO 1</b>	Lepo	2 x (5 min kevyt juoksu, 5 min reipas kävely) + venyttely	30 min Cross-Training + venyttely	2 x (5 min kevyt juoksu, 5 min reipas kävely) + venyttely	Lepo	45 min pyöräily + venyttely	3 x (5 min kevyt juoksu, 5 min kävely) + venyttely	
	<b>VIIKKO 2</b>	30 min Cross-Training, jooga tai pilates + venyttely	3 x (5 min kevyt juoksu, 3 min reipas kävely) + venyttely	LEPO tai 30 min Cross-Training + venyttely	2 x (5 min kävely 10 min kevyt juoksu) + venyttely	Lepo	60 min reipas kävely + venyttely	3 x (7 min kevyt juoksu, 3 min kävely) + venyttely	
	<b>VIIKKO 3</b>	Lepo	25 min palauttava juoksu + venyttely	40 min Cross-Training + venyttely	15 min lämmittely, 3 x 2 min kynnysvauhtia 2 min kävely-/hök-kätauoin suoritusten välissä, 15 min jäähdyttely + venyttely	Lepo	60 min pyöräily + venyttely	25 min palauttava juoksu + venyttely	
	<b>VIIKKO 4</b>	40 min Cross-Training + venyttely	Lepo	25 min palauttava juoksu vaihtelevassa maastossa + venyttely	30 min Cross-Training + venyttely	Lepo	5 km kisa	30 min palauttava juoksu + venyttely	

	W/C	MAANANTAI	TIISTAI	KESKIVIIKKO	TORSTAI	PERJANTAI	LAUANTAI	SUNNUNTAI	
	<b>VIIKKO 5</b>	Lepo	30 min Cross-Training + venyttely	15 min lämmittely, 4 x 3 min kynnysvauhtia 2 min hölkkätauoin suoritusten välissä, 15 min jäähdyttely + venyttely	Lepo	40 min Cross-Training + venyttely	25 min tasavauhtia vaihtelevassa maastossa - juokse ylämäet kovempaa + venyttely	40 min pitkä lenkki, kevyt vauhti + venyttely	
	<b>VIIKKO 6</b>	Lepo	15 min lämmittely, 4 x 3 min kynnysvauhtia 90 sek hölkkätauoin suoritusten välissä, 15 min jäähdyttely + venyttely	40 min Cross-Training + venyttely	35 min palauttava juoksu + venyttely	Lepo	Lepo tai uinti	45 min pitkä lenkki, kevyt vauhti + venyttely	
	<b>VIIKKO 7</b>	Lepo	15 min lämmittely, 2 x 6 min kynnysvauhtia 3 min hölkkätauoin suoritusten välissä, 15 min jäähdyttely + venyttely	40 min Cross-Training + venyttely	Lepo	30 min juoksu sisältäen 6 x 60 sek kynnysvauhtia 60 sek hölkkätauoin + venyttely	5 km kisa	30 min pitkä lenkki, kevyt vauhti	
	<b>VIIKKO 8</b>	Lepo	30 min Cross-Training + venyttely	30 min juoksu, keskivaiheilla 10 min kynnysvauhtia + venyttely	Lepo	15 min lämmittely, 6x3 min kynnysvauhtia 90 sek hölkkätauoin suoritusten välissä, 15 min jäähdyttely + venyttely	60 min pyöräily + venyttely	60 min pitkä lenkki, kevyt vauhti + venyttely	

	W/C	MAANANTAI	TIISTAI	KESKIVIIKKO	TORSTAI	PERJANTAI	LAUANTAI	SUNNUNTAI	
	<b>VIIKKO 9</b>	Lepo	60 min Cross-Training + venyttely	40 min juoksu sisältäen 2 x 8 min kynnysvauhtia 4 min hölkkätauoin + venyttely	Lepo	15 min lämmittely, 5 x 4 min kynnysvauhtia 90 sek hölkkätauoin suoritusten välissä, 15 min jäähdyttely + venyttely	60 min Cross-Training + venyttely	60 min pitkä lenkki, kevyt vauhti + venyttely	
	<b>VIIKKO 10</b>	Lepo	15 min lämmittely, 2 x 10 min kynnysvauhtia 3 min hölkkätauoin suoritusten välissä, 15 min jäähdyttely + venyttely	Lepo	30 min palauttava juoksu + venyttely	Lepo	5 km kisa	30 min pitkä lenkki, kevyt vauhti + venyttely	
	<b>VIIKKO 11</b>	Lepo	60 min Cross-Training + venyttely	45 min juoksu, keskivaiheilla 15 min kynnysvauhtia + venyttely	Lepo	15 min lämmittely, 5 x 3 min kynnysvauhtia 90 sek hölkkätauoin suoritusten välissä, 15 min jäähdyttely + venyttely	Lepo	40 min pitkä lenkki, kevyt vauhti + venyttely	
	<b>VIIKKO 12</b>	Lepo	30 min juoksu sisältäen 2 x 5 min kynnysvauhtia 2 min hölkkätauoin + venyttely	Lepo	25 min palauttava juoksu + venyttely	Lepo	10 min palauttava juoksu + venyttely	10 km kisa	