

		MAANANTAI	TIISTAI	KESKIVIIKKO	TORSTAI	PERJANTAI	LAUANTAI	SUNNUNTAI	
	Viikko 1	Lepo	Palautusjuoksu 25 min	Kynnystasolla 4 x 5 min, palautus 2 min	Kuntopiiri 30 min ja palautusjuoksu 30 min	Lepo	Juoksu mäkisessä maastossa 45 min	Pitkä juoksu 60 min	
	Viikko 2	Venyttely 30 min tai joogatunti	Kynnystasolla 4 x 6 min, palautus 2 min	Kuntopiiri 40 min	Intervalliharjoittelu 10 km:n juoksutahtia 5 x 2 min, palautus 1 min	Lepo	Juoksu mäkisessä maastossa 30 min	Pitkä juoksu 70 min	
	Viikko 3	Lepo	Palautusjuoksu 30 min	Kynnysjuoksu: spurtit 2 x 15 min ja palautus 5 min	Kuntopiiri 40 min	Lepo	Intervalliharjoittelu 10 km:n juoksutahtia 6 x 3 min, palautus 1 min	Pitkä juoksu 80 min	
	Viikko 4	Lepo	Kynnysjuoksu kynnystasolla 3 x 7 min ja 10 km:n juoksutahtia 3 min, palautus 3 min	Kuntopiiri 40 min	Lepo	Palautusjuoksu 30 min	Palautusjuoksu 30 min	Rauhallinen pitkä juoksu 45 min	

		MAANANTAI	TIISTAI	KESKIVIIKKO	TORSTAI	PERJANTAI	LAUANTAI	SUNNUNTAI	
	Viikko 5	Lepo	Kynnysjuoksu kynnystasolla 3 x 7 min ja 10 km:n juoksutahtia 3 min, palautus 3 min	Kuntopiiri 3 x 20 min	60 min, sisältää juoksua kynnystasolla 2 x 10 min, palautus 5 min	Lepo	Intervallit 10 km:n juoksutahtia 2 x 2 x 5 min, palautus 1 ja 2 min	Pitkä juoksu 75 min	
	Viikko 6	Lepo	Palautusjuoksu 30 min	60 min, kynnystahtia 20 min	Kuntopiiri 2 x 20 min	Lepo	Intervallit 10 km:n juoksutahtia 6 x 3 min, palautus 2 min	Pitkä juoksu 80 min	
	Viikko 7	Lepo	Kynnysjuoksu kynnystasolla 4 x 6 min ja 10 km:n juoksutahtia 3 min, palautus 2 min	Kuntopiiri 40 min	Juoksua 45 min, joista 15 min kynnystahtia	Lepo	Intervallit 10 km:n juoksutahtia 8 x 2 min, palautus 1 min	Pitkä juoksu 80 min	
	Viikko 8	Lepo	Kuntopiiri 3 x 20 min	Intervallit 5 km:n juoksutahtia 2 x 4 x 2 min, palautus 1 ja 3 min	Palautusjuoksu 40 min	Lepo	10 km:n juoksutahtia 2 x 2 mailia, palautus 10 min	Pitkä juoksu 80 min	

		MAANANTAI	TIISTAI	KESKIVIIKKO	TORSTAI	PERJANTAI	LAUANTAI	SUNNUNTAI	
	Viikko 9	Lepo	Juoksua 45 min, joista 15 min kynnystahtia	Kuntopiiri 3 x 20 min	Intervallit 10 km:n juoksutahtia 10 x 2 min, palautushölkä 1 min	Lepo	Palautusjuoksu 25 min	Pitkä juoksu 90 min	
	Viikko 10	Lepo	Kynnysjuoksu: spurtit 2 x 15 min ja palautus 2 min	Kuntopiiri 3 x 20 min	Palautusjuoksu 30 min	Lepo	10 km:n juoksutahtia 2 x 2 mailia, palautus 10 min	Pitkä rauhallinen juoksu 70 min	
	Viikko 11	Lepo	Kynnysjuoksu kynnystahtia 2 x 15 min ja 10 km:n juoksutahtia 3 min, palautus 2 min	Palautusjuoksu 30 min	Kuntopiiri 60 min	Lepo	Intervallit 10 km:n juoksutahtia 6 x 2 min, palautus 1 min	Pitkä rauhallinen juoksu 45 min	
	Viikko 12	Lepo	10 km:n juoksutahtia 10 x 60 s, palautus 60 s	Lepo	2 sarjaa: 5 km:n juoksutahtia 5 x 30 s, palautus 30 s ja 3 min	Lepo	Palautusjuoksu 20 min, sisältää 5 x 30 sekunnin spurtia	10 000 metrin juoksukilpailu	