

	W/C	MAANANTAI	TIISTAI	KESKIVIIKKO	TORSTAI	PERJANTAI	LAUANTAI	SUNNUNTAI
	VIIKKO 1	LEPO tai pilates tai aerobic + venyttely	15 min juoksu/kävely + venyttely	Lepo	4 x (2 min kevyt + 60 sek kävely + 2 min kevyt) + venyttely	Lepo	Vaihda halutessasi sunnuntain lenkki tälle päivälle tai pidä LEPOpäivä	5 min kävely, 5 min kevyt juoksu, 5 min kävely, 5 min kevyt juoksu + venyttely
	VIIKKO 2	Lepo	20 min juoksu/kävely + venyttely	Lepo	5 min kevyt juoksu, 3 min kävely, 5 min kevyt juoksu, 3 min kävely, 5 min kevyt juoksu + venyttely	Lepo	Vaihda halutessasi sunnuntain lenkki tälle päivälle tai pidä LEPOpäivä	2 min kävely, 6 min kevyt juoksu, 2 min kävely, 6 min kevyt juoksu, 2 min kävely, 6 min kevyt juoksu + venyttely
	VIIKKO 3	30 min Cross-Training tai aerobic + venyttely	15 min palauttava juoksu + venyttely	Lepo	10 min kevyt juoksu, 5 min kävely, 10 min kevyt juoksu + venyttely	Lepo	Vaihda halutessasi sunnuntain lenkki tälle päivälle tai pidä LEPOpäivä	15 min kevyt juoksu + venyttely
	VIIKKO 4	Lepo	5 min kevyt juoksu, 5 min tasavauhtinen juoksu, 5 min kevyt juoksu + venyttely	Lepo	3 min kävely, 15 min kevyt juoksu, 3 min kävely, 15 min kevyt juoksu + venyttely	Lepo	Vaihda halutessasi sunnuntain lenkki tälle päivälle tai pidä LEPOpäivä	20 min kevyt juoksu + venyttely

	W/C	MAANANTAI	TIISTAI	KESKIVIIKKO	TORSTAI	PERJANTAI	LAUANTAI	SUNNUNTAI	
	VIIKKO 5	30 min Cross-Training tai aerobic + venyttely	15 min lämmittely, 3 x 3 min kynnysvauhtia 2 min helpoin hölkätauoin suoritusten välissä, 15 min jäähdyttely + venyttely	Lepo	3 min kävely, 18 min kevyt juoksu, 3 min kävely, 18 min kevyt juoksu + venyttely	Lepo	Vaihda halutessasi sunnuntain lenkki tälle päivälle tai pidä LEPOpäivä	30 min kevyt juoksu + venyttely	
	VIIKKO 6	30 min Cross-Training tai aerobic + venyttely	15 min lämmittely, 4 x 3 min kynnysvauhtia 2 min helpoin hölkätauoin suoritusten välissä, 15 min jäähdyttely + venyttely	Lepo	5 min kävely, 25 min kevyt juoksu, 5 min kävely + venyttely	Lepo	Vaihda halutessasi sunnuntain lenkki tälle päivälle tai pidä LEPOpäivä	40 min kevyt juoksu + venyttely	
	VIIKKO 7	Lepo	20 min palauttava juoksu + venyttely	40 min Cross-Training + venyttely	20 min kevyt juoksu + venyttely	Lepo	Vaihda halutessasi sunnuntain lenkki tälle päivälle tai pidä LEPOpäivä	20 min kevyt juoksu + venyttely	
	VIIKKO 8	Pilates tai aerobic + venyttely	15 min lämmittely, 5 x 3 min kynnysvauhtia 90sek hölkkätauoin suoritusten välissä, 15 min jäähdyttely + venyttely	Lepo	5 min kevyt juoksu, 5 min tasavauhtinen juoksu, 5 min kynnysvauhtia, 5 min kevyt juoksu + venyttely	Lepo	Vaihda halutessasi sunnuntain lenkki tälle päivälle tai pidä LEPOpäivä	40 min kevyt juoksu + venyttely	

	W/C	MAANANTAI	TIISTAI	KESKIVIIKKO	TORSTAI	PERJANTAI	LAUANTAI	SUNNUNTAI
	VIIKKO 9	Lepo	15 min lämmittely, 3 x 5 min kynnysvauhtia 2 min hölkkätauoin suoritusten välissä, 15 min jäähdyttely + venyttely	40 min Cross-Training + venyttely	6 min kevyt juoksu, 6 min tasvauht. juoksu, 6 min kynnysvauhtia, 6 min kevyt juoksu + venyttely	Lepo	Vaihda halutessasi sunnuntain lenkki tälle päivälle tai pidä LEPOpäivä	50 min kevyt juoksu + venyttely
	VIIKKO 10	Lepo	15 min lämmittely, 3 x 5 min kynnysvauhtia 2 min hölkkätauoin suoritusten välissä, 15 min jäähdyttely + venyttely	Lepo	8 min kevyt juoksu, 8 min tasavauht. juoksu, 8 min kynnysvauhtia, 8 min kevyt juoksu + venyttely	Lepo	Vaihda halutessasi sunnuntain lenkki tälle päivälle tai pidä LEPOpäivä	60 min kevyt juoksu + venyttely
	VIIKKO 11	Lepo	15 min lämmittely, 4 x 5 min kynnysvauhtia 2 min hölkkätauoin suoritusten välissä, 15 min jäähdyttely + venyttely	Lepo	10 min kevyt juoksu, 10 min tasavauhtinen juoksu, 10 min kevyt juoksu + venyttely	Lepo	Vaihda halutessasi sunnuntain lenkki tälle päivälle tai pidä LEPOpäivä	30 min kevyt juoksu + venyttely
	VIIKKO 12	Lepo	15 min lämmittely, 3 x 5 min kynnysvauhtia 2 min hölkkätauoin suoritusten välissä, 15 min jäähdyttely + venyttely	Lepo	20 min palauttava juoksu + venyttely	Lepo	10 min palauttava juoksu + venyttely	5 km kisa