

		MAANANTAI	TIISTAI	KESKIVIIKKO	TORSTAI	PERJANTAI	LAUANTAI	SUNNUNTAI	
	Viikko 1	Kävely/juoksu 20 min	Rauhallinen 6 min, tasainen 6 min, kynnystasolla 6 min	Kuntopiiri 30-45 min	Lämmittely rauhallista juoksua 5 min, kynnystasolla 2 x 5 min, palautuskävely/- hökkä 3 min, jäähdyttely rauhallista hölkkää 5 min	Lepo	Halutessasi voit siirtää sunnuntain juoksun tähän päivään - tai pitää lepopäivän tänään	Pitkä juoksu rauhallista tahtia 30 min	
	Viikko 2	Palautusjuoksu 15 min	Rauhallinen 8 min, tasainen 8 min, kynnystasolla 8 min	Kuntopiiri 30-45 min	Lämmittely rauhallista juoksua 5 min, kynnystasolla 2 x 6 min, palautuskävely/- hökkä 3 min, jäähdyttely rauhallista hölkkää 5 min	Lepo	Halutessasi voit siirtää sunnuntain juoksun tähän päivään - tai pitää lepopäivän tänään	Pitkä juoksu rauhallista tahtia 30-40 min	
	Viikko 3	Palautusjuoksu 20 min	Rauhallinen 10 min, tasainen 10 min, kynnystasolla 10 min	Kuntopiiri 30-45 min	Lämmittely rauhallista juoksua 5 min, kynnystasolla 3 x 5 min, palautuskävely/- hökkä 3 min, jäähdyttely rauhallista hölkkää 5 min	Lepo	Halutessasi voit siirtää sunnuntain juoksun tähän päivään - tai pitää lepopäivän tänään	Pitkä juoksu rauhallista tahtia 40 min	
	Viikko 4	Palautusjuoksu 25 min	Lämmittely hölkkää 10 min, kynnystasolla 5 x 2 min + palautus 60 s + 5 km:n juokсутаhtia 1 min + palautuskävely/- hökkä 90 s, jäähdyttely hölkkää 10 min	Kuntopiiri 30-45 min	Lämmittely rauhallista juoksua 5 min, kynnystasolla 4 x 5 min, palautuskävely/- hökkä 3 min, jäähdyttely rauhallista hölkkää 5 min	Lepo	Halutessasi voit siirtää sunnuntain juoksun tähän päivään - tai pitää lepopäivän tänään	Pitkä juoksu rauhallista tahtia 50 min	

		MAANANTAI	TIISTAI	KESKIVIIKKO	TORSTAI	PERJANTAI	LAUANTAI	SUNNUNTAI	
	Viikko 5	Palautusjuoksu 30 min	Lämmittely hölkkää 10 min, kynnystasolla 6 x 2 min + palautus 60 s + 5 km:n juoksutahtia 1 min + palautuskävely/- hölkkä 90 s, jäähdyttely hölkkää 10 min	Kuntopiiri 30-45 min	Lämmittely rauhallista juoksua 5 min, kynnystasolla 3 x 7 min, palautuskävely/- hölkkä 3 min, jäähdyttely rauhallista hölkkää 5 min	Lepo	Halutessasi voit siirtää sunnuntain juoksun tähän päivään - tai pitää lepopäivän tänään	Pitkä juoksu rauhallista tahtia 60 min	
	Viikko 6	RAUHALLINEN VIIKKO Lepo	Palautusjuoksu 30 min	Kuntopiiri 30-45 min	Palautusjuoksu 30 min	Lepo	Halutessasi voit siirtää sunnuntain juoksun tähän päivään - tai pitää lepopäivän tänään	Palautusjuoksu rauhallista tahtia 30 min	
	Viikko 7	Palautusjuoksu 30 min	Lämmittely hölkkää 10 min, kynnystasolla 2 x 3 min / 10 km:n juoksutahtia 2 min / 5 km:n juoksutahtia 1 min, palautuskävely/- hölkkä 90 s, jäähdyttely hölkkää 10 min	Kuntopiiri 30-45 min	Juoksua 40 min, sisältää juoksua kynnystasolla 2 x 10 min, palautuskävely/- hölkkä 3 min	Lepo	Halutessasi voit siirtää sunnuntain juoksun tähän päivään - tai pitää lepopäivän tänään	Pitkä juoksu rauhallista tahtia 70 min	
	Viikko 8	Palautusjuoksu 30 min	Lämmittely hölkkää 10 min, 5 km:n juoksutahtia 4 x 5 min, palautuskävely/- hölkkä 2 min, jäähdyttely hölkkää 10 min	Kuntopiiri 30-45 min	Juoksua 40 min, sisältää juoksua kynnystasolla 2 x 12 min, palautuskävely/- hölkkä 3 min	Lepo	Halutessasi voit siirtää sunnuntain juoksun tähän päivään - tai pitää lepopäivän tänään	Pitkä juoksu rauhallista tahtia 80 min	

		MAANANTAI	TIISTAI	KESKIVIIKKO	TORSTAI	PERJANTAI	LAUANTAI	SUNNUNTAI	
	Viikko 9	Palautusjuoksu 20 min	Lämmittely hölkkää 10 min, 5 km:n juoksutahtia 4 x 5 min, palautuskävely/ hölkkä 2 min, jäähdyttely hölkkää 10 min	Kuntopiiri 30-45 min	Juoksua 40 min, josta keskimmäiset 20 min kynnystasolla	Lepo	Halutessasi voit siirtää sunnuntain juoksun tähän päivään - tai pitää lepopäivän tänään	Rauhallinen pitkä juoksu 70 min, viimeiset 10 min kynnystasolla	
	Viikko 10	Palautusjuoksu 20 min	Lämmittely hölkkää 10 min, 5 km:n juoksutahtia 7 x 3 min, palautuskävely/ hölkkä 90 s, hölkkää 10 min	Kuntopiiri 30-45 min	Juoksua 40 min, josta keskimmäiset 25 min kynnystasolla	Lepo	Halutessasi voit siirtää sunnuntain juoksun tähän päivään - tai pitää lepopäivän tänään	Rauhallinen pitkä juoksu 60 min, viimeiset 15 min kynnystasolla	
	Viikko 11	Lepo	Hölkkää 10 min, 3 sarjaa: 5 km:n juoksutahtia 4 x 1 min, palautuskävely/ hölkkä 1 min, sarjojen välillä palautuskävely/ hölkkä 2 min	Kuntopiiri 30-45 min	Juoksua 40 min, josta keskimmäiset 30 min kynnystasolla	Lepo	Halutessasi voit siirtää sunnuntain juoksun tähän päivään - tai pitää lepopäivän tänään	Pitkä juoksu rauhallista tahtia 45 min	
	Viikko 12	Lepo	Lämmittely hölkkää 10 min, 5 km:n juoksutahtia 4 x 3 min, palautuskävely/ hölkkä 2 min, jäähdyttely hölkkää 10 min	Lepo	Palautusjuoksu 30 min	Lepo		5 000 METRIN JUOKSUKILPAILU	