

	W/C	MAANANTAI	TIISTAI	KESKIVIIKKO	TORSTAI	PERJANTAI	LAUANTAI	SUNNUNTAI	
	VIIKKO 1	Kuntopiiri 30 min TAI jooga-/pilatestunti	3 sarjaa: kävelyä 5 min + rauhallista juoksua 2 min + venyttely	Lepo	2 sarjaa: kävelyä 5 min + rauhallista palautusjuoksua 3 min + venyttely	Lepo	Reipasta kävelyä 60 min + venyttely	Pyöräilyä 35 min tai 35 XT	
	VIIKKO 2	Lepo	3 sarjaa: kävelyä 5 min + rauhallista juoksua 2 min + venyttely	Kuntopiiri 30 min + venyttely	2 sarjaa: reipasta kävelyä 5 min + rauhallista juoksua 3 min + venyttely	Lepo	Pyöräilyä 40 min	Lepo tai reipasta kävelyä 60 min + venyttely	
	VIIKKO 3	Lepo	2 sarjaa: rauhallista palautusjuoksua 3 min + reipasta kävelyä 5 min + venyttely	Kuntopiiri 40 min tai aerobicia + venyttely	2 sarjaa: rauhallista palautusjuoksua 5 min + kävelyä 5 min + venyttely	Lepo	Pyöräilyä 40 min tai reipasta kävelyä 40 min	Lepo	
	VIIKKO 4	Kuntopiiri 30 min TAI jooga-/pilatestunti	3 sarjaa: rauhallista palautusjuoksua 5 min + kävelyä 3 min + venyttely	Lepo TAI kuntopiiri 40 min + venyttely	2 sarjaa: reipasta kävelyä 5 min + rauhallista palautusjuoksua 5 min + venyttely	Lepo	Reipasta kävelyä 60 min + venyttely	Pyöräilyä 40 min	

	W/C	MAANANTAI	TIISTAI	KESKIVIIKKO	TORSTAI	PERJANTAI	LAUANTAI	SUNNUNTAI	
	VIIKKO 5	Lepo	Palautusjuoksua 10 min + venyttely	Kuntopiiri 40 min + venyttely	2 sarjaa: reipasta kävelyä 5 min + rauhallista palautusjuoksua 5 min + venyttely	Lepo	Pyöräilyä 60 min + venyttely	Rauhallista juoksua 15 min + venyttely	
	VIIKKO 6	Kuntopiiri 40 min + venyttely	Lepo	Rauhallista juoksua 15 min + venyttely	Kuntopiiri 40 min tai aerobicia + venyttely	Lepo	Lepo	Reipasta kävelyä 5 min + rauhallista juoksua 20 min + reipasta kävelyä 5 min + venyttely	
	VIIKKO 7	Kuntopiiri 40 min + venyttely	Lepo	Rauhallista juoksua 20 min + venyttely	Kuntopiiri 45 min tai aerobicia + venyttely	Lepo	Pilatesta tai reipasta kävelyä 15 min + täysi venyttely	Reipasta kävelyä 5 min + rauhallista juoksua 20 min + reipasta kävelyä 5 min + venyttely	
	VIIKKO 8	Lepo	Kuntopiiri 45 min + venyttely	Reipasta kävelyä 5 min + rauhallista juoksua 20 min + reipasta kävelyä 5 min + venyttely	Lepo	Kuntopiiri 40 min + venyttely	Kävelyä/juoksua vaihtelevassa maastossa: 25 min + venyttely	Lepo	

	W/C	MAANANTAI	TIISTAI	KESKIVIIKKO	TORSTAI	PERJANTAI	LAUANTAI	SUNNUNTAI	
	VIIKKO 9	Lepo	Rauhallista juoksua 25 min + venyttely	Kuntopiiri 40 min + venyttely	Kävelyä/juoksua vaihtelevassa maastossa: 25 min + venyttely	Lepo	Lepo TAI Uintia	Pitkä juoksu, rauhallinen tahti, pystyy puhumaan 30 min + venyttely	
	VIIKKO 10	Lepo	Rauhallista juoksua 20 min + venyttely	Kuntopiiri 40 min + venyttely	Lepo	Reipasta kävelyä 5 min + rauhallista juoksua 10 min + reipasta kävelyä 5 min + venyttely	Juoksua puistossa 5 km	Lepo tai pyöräilyä 40 min + venyttely	
	VIIKKO 11	Kuntopiiri 30 min tai aerobictunti	Lämmittelyä hölkäten 10 min, spurtit 3 x 2 min 80 prosentin teholla, palautushölkä spurttien välillä 2 min, jäähdyttelyä hölkäten 10 min + venyttely	Lepo	Kävelyä 3 min, juoksua rauhalliseen tahtiin 15 min, kävelyä 3 min, juoksua rauhalliseen tahtiin 15 min + venyttely	Lepo	Lepo tai pyöräilyä 40 min tai uintia + venyttely	Juoksua rauhalliseen tahtiin 30 min + venyttely	
	VIIKKO 12	Kuntopiiri 30 min tai aerobictunti	Lämmittelyä hölkäten 10 min, spurtit 3 x 2 min 80 prosentin teholla, rauhallinen palautushölkä spurttien välillä 2 min, jäähdyttelyä hölkäten 10 min + venyttely	Lepo	Kävelyä 3 min, juoksua rauhalliseen tahtiin 15 min, kävelyä 3 min, juoksua rauhalliseen tahtiin 15 min + venyttely	Lepo	Lepo tai pyöräilyä 40 min tai uintia + venyttely	Juoksua rauhalliseen tahtiin 30 min + venyttely	

	W/C	MAANANTAI	TIISTAI	KESKIVIikko	TORSTAI	PERJANTAI	LAUANTAI	SUNNUNTAI	
	VIikko 13	Lepo	Kuntopiiri 50 min + venyttely	Lämmittelyä hölkäten 10 min, spurtit 4 x 2 min 80 prosentin teholla, rauhallinen palautushölkä spurttien välillä 2 min, jäähdyttelyä hölkäten 10 min + venyttely	Lepo	Kuntopiiri 40 min + venyttely	Lepo	Pitkä juoksu, rauhallinen tahti, pystyy puhumaan 35 min + venyttely	
	VIikko 14	Lepo	Lämmittely 10 min, tasainen tahti 20 min, jäähdyttely 10 min + venyttely	Lepo	Rauhallinen palautusjuoksu 30 min + venyttely	Lepo	Juoksua puistossa 5 km tai tasaista juoksua 30 min + venyttely	Lepo	
	VIikko 15	Lepo	Kuntopiiri 45 min + venyttely	Lepo	Lämmittely 10 min, spurtit 4 x 3 min kynnystahtia, palautushölkä spurttien välillä 90 sekuntia + jäähdyttely 10 min + venyttely	Lepo tai uintia	Pyöräilyä 60 min + venyttely	Pitkä juoksu, rauhallinen tahti, pystyy puhumaan 40 min + venyttely	
	VIikko 16	Kuntopiiri 30 min tai aerobicitunti	Juoksua 30 min, sisältää: spurtit 5 x 2 min kynnystahtia, palautushölkä spurttien välillä 2 min + venyttely	Lepo	Rauhallinen palautusjuoksu 25 min + venyttely	Lepo	Pyöräilyä 60 min + venyttely	Pitkä juoksu, rauhallinen tahti, pystyy puhumaan 45 min + venyttely	