

	W/C	MAANANTAI	TIISTAI	KESKIVIIKKO	TORSTAI	PERJANTAI	LAUANTAI	SUNNUNTAI
	VIIKKO 1	Kuntopiiri 40 min tai pilates	Rauhallista juoksua 30 min + venyttely	Lepo tai kuntopiiri 40 min	Tasaista juoksua 30 min + venyttely	Lepo	Pilatesta, aerobicia tai uintia	Pitkä juoksu 45 min, rauhallinen tahti, pystyy puhumaan + venyttely
	VIIKKO 2	Kuntopiiri 40 min tai pilates	Rauhallista juoksua 30 min + kehonpainoharjoituksia 15 min	Lepo tai kuntopiiri 40 min	Rauhallista juoksua 40 min + venyttely	Lepo tai jooga	Pilatesta, aerobicia tai uintia	Pitkä juoksu 60 min, rauhallinen tahti, pystyy puhumaan + venyttely
	VIIKKO 3	Kuntopiiri 40 min tai pilates	Juoksu rauhallista tahtia 40 min	Kuntopiiri 40 min tai lepo	Rauhallista juoksua 10 min, spurtit 5 x 2 min 80 prosentin teholla, palautushöikkä spurttien välillä 60 s + rauhallista juoksua 10 min	Lepo tai jooga	Kuntopiiri tai uintia 40 min	Pitkä juoksu 75 min, rauhallinen tahti, pystyy puhumaan + venyttely
	VIIKKO 4	Kuntopiiri 40 min tai pilates	Juoksu rauhallista tahtia 40 min	Kuntopiiri 40 min tai lepo	Kynnys: rauhallista juoksua 10 min, spurtit 5 x 2 min kynnysteholla, palautushöikkä spurttien välillä 60 s + rauhallista juoksua 10 min	Lepo tai jooga	Kuntopiiri tai uintia 40 min	Pitkä juoksu 75 min, rauhallinen tahti, pystyy puhumaan + venyttely

	W/C	MAANANTAI	TIISTAI	KESKIVIIKKO	TORSTAI	PERJANTAI	LAUANTAI	SUNNUNTAI	
	VIIKKO 5	Kuntopiiri 45 min tai pilates	Juoksua rauhallista tahtia 40 min	Lepo	Kynnys: lämmittely 10 min + spurtit 6 x 2 min ja palautushölkä spurttien välillä 60 s + jäähdyttely 10 min	Lepo	Pilates tai kuntopiiri 40 min	Pitkä juoksu 80 min, rauhallinen tahti, pystyy puhumaan + venyttely	
	VIIKKO 6	Kuntopiiri 40 min	Juoksua rauhallista tahtia 45 min	Lepo	Kynnys: lämmittely 10 min + spurtit 4 x 3 min ja palautushölkä spurttien välillä 90 s + jäähdyttely 10 min	Jooga	Kuntopiiri 45 min + venyttely 15 min	Pitkä juoksu 90 min, rauhallinen tahti, pystyy puhumaan + venyttely	
	VIIKKO 7	Kuntopiiri 40 min	Juoksua tasaista tahtia vaihtelevalla reitillä 45 min	Lepo	Kynnys: lämmittely 10 min + spurtit 4 x 4 min ja palautushölkä spurttien välillä 90 s + jäähdyttely 10 min	Jooga	Kuntopiiri 45 min + venyttely 15 min	Pitkä juoksu 90 min, rauhallinen tahti, pystyy puhumaan + venyttely	
	VIIKKO 8	Lepo tai pilates	Kynnys: rauhallista juoksua 10 min, spurtit 4 x 2 min, palautushölkä spurttien välillä 60 s, rauhallista juoksua 10 min	Kuntopiiri 30 min tai lepo	Juoksu rauhallista tahtia 25 min	Lepo tai jooga	5 km:n juoksukilpailu	Pitkä rauhallinen juoksu 60 min	

	W/C	MAANANTAI	TIISTAI	KESKIVIIKKO	TORSTAI	PERJANTAI	LAUANTAI	SUNNUNTAI
VIIKKO 9		Kuntopiiri 45 min	Juoksua rauhallista tahtia 45 min	Lepo	Kynnys: lämmittely 10 min + spurtit 4 x 4 min ja palautushölkä spurttien välillä 90 s + jäädyttely 10 min	Jooga	Kuntopiiri 45 min + venyttely 15 min	Pitkä juoksu 90 min, rauhallinen tahti, pystyy puhumaan + venyttely
VIIKKO 10		Lepo	Kynnys: lämmittely 10 min + spurtit 3 x 6 min ja palautushölkä sarjojen välillä 90 s + jäädyttely 10 min	Pilates tai jooga	Rauhallista juoksua 30 min + venyttely 20 min	Lepo tai uintia	Kynnys: rauhallista juoksua 10 min, spurtit 4 x 2 min, palautushölkä spurttien välillä 60 s, rauhallista juoksua 10 min	Pitkä rauhallinen juoksu 60 min
VIIKKO 11		Kuntopiiri 30 min	Tasaista juoksua 45 min ja venyttely	Lepo + urheiluhieronta	Kynnys: lämmittely 10 min + spurtit 4 x 5 min, sarjojen välillä 90 s + jäädyttely 10 min	Lepo	Pilates tai uintia	Pitkä juoksu 60 min
VIIKKO 12		Lepo	Rauhallista juoksua 30 min + venyttely	Lepo + urheiluhieronta	Rauhallista juoksua 25 min	Lepo	Juoksu rauhallista tahtia 15 min	5 TAI 10 km:n juoksukilpailu