

	W/C	MAANANTAI	TIISTAI	KESKIVIIKKO	TORSTAI	PERJANTAI	LAUANTAI	SUNNUNTAI
	VIIKKO 1	Palauttava lenkki 40 min ja kokonaisvaltainen venyttely	AP - Palauttava lenkki 30 min // IP - Kynnysvauhtilenkki: lämmittely, 10 min + 4 x 5 min 60 sek hölkkätauoin + jäähdyttely, 10 min	Palauttava lenkki 45 min	AP - Palauttava lenkki 30 min // IP - Palauttava lenkki 40 min	Lepo	Kenialaiset mäkivedot: lämmittely, 10 min + 3 x 7 min 2 min hölkkätauoin + jäähdyttely, 10 min	Pitkä juoksulenkki, 90 min. Helppo lenkki, maastossa jos mahdollist
	VIIKKO 2	Palauttava lenkki 30 min + Cross Training painoharjoitteluun keskittyen + venyttely	AP - Palauttava lenkki 40 min // IP - Kynnysvauhtilenkki: lämmittely, 10 min + 4 x 6 min kynnysvauhtia 60 sek hölkkätauoin + jäähdyttely, 10 min	Palauttava lenkki 45 min	AP - Palauttava lenkki 30 min // IP - Tasavauhtinen lenkki polveilevassa maastossa 40 min	Pilates tai 40 min kehonhuoltoharjoituksia	Kenialaiset mäkivedot: lämmittely, 10 min + 3 x 8 min 2 min hölkkätauoin + jäähdyttely, 10 min	Pitkä juoksulenkki, 90 min. Helppo lenkki, maastossa jos mahdollista
	VIIKKO 3	Lepo tai palauttava lenkki 30 min	AP - Palauttava lenkki 40 min // IP - Kynnysvauhtilenkki: lämmittely, 10 min + 3 x 8 min 60 sek hölkkätauoin + jäähdyttely, 10 min	Palauttava lenkki 45 min	AP - Palauttava lenkki 30 min // IP - Palauttava lenkki 40 min + 20 min kehonhuoltoa	Palauttava juoksu 35 min + painoharjoittelu 15 min	Kenialaiset mäkivedot: lämmittely, 10 min + 3 x 10 min 2 min hölkkätauoin + jäähdyttely, 10 min	Pitkä juoksulenkki, 90 min. Helppo lenkki, maastossa jos mahdollista
	VIIKKO 4	Lepo	Palauttava lenkki 45 min ja venyttely	Tasavauhtinen juoksu, 60 min + venyttely	Palauttava juoksu 40 min + painoharjoittelu 15 min	Lepo + urheiluhieronta	Kynnysvauhti: 15 min lämmittely, 20 min kynnysvauhtia, 15 min jäähdyttely + venyttely	Pitkä juoksulenkki, helppo, 60 min: Helppo, tiellä

	W/C	MAANANTAI	TIISTAI	KESKIVIIKKO	TORSTAI	PERJANTAI	LAUANTAI	SUNNUNTAI
	VIIKKO 5	Cross Training 30 min painoharjoitteluun keskittyen + venyttely	AP - Palauttava lenkki 30 min + Venyttely // IP - Kynnysvauhti/10 km lenkki: lämmittely 10 min + 10 min kynnysvauhtia + 5 x 2 min 10 km vauhtia 90 sek palautteluin suoritusten välissä + 10 min kynnysvauhtia + jäähdyttely 10 min	Palauttava lenkki 45 min ja venyttely	AP - Palauttava lenkki 40 min // IP - Vauhdinvaihtelulenkki: kevyt vauhti 10 min + tasavauhti 15 min + kynnysvauhti 15 min + kevyt vauhti 10 min	Palauttava lenkki 40 min ja kokonaisvaltainen venyttely	Kynnysvauhti- ja mäki-venyttely: lämmittely 10 min + kynnysvauhti 10 min + kenialaiset mäki-venyttelyt 10 min 2 min hölkkätauin + kynnysvauhti + 10 min kenialaiset mäki-venyttelyt + jäähdyttely 10 min	Pitkä juoksulenkki, 105 min Helppo lenkki, maastossa jos mahdollista
	VIIKKO 6	Lepo tai palauttava lenkki 30 min	Lämmittely 10 min + 10 min kynnysvauhtia + 5 x 3 min 10 km vauhtia 90 sek palautteluin suoritusten välissä + 10 min kynnysvauhtia + jäähdyttely 10 min	Palauttava juoksu 60 min + painoharjoittelu 15 min	AP - Palauttava lenkki 30 min // IP - Vauhdinvaihtelulenkki i 45 min juoksu: Palauttava juoksu 15 min + tasavauhti 15 min + kynnysvauhti 15 min	45 min Cross Training kehonhuoltoon ja keskivartaloon keskittyen + venyttely	AP - Palauttava lenkki 30 min // IP - 45 min juoksu polveilevassa maastossa, 4-5 mäki-venyttelyä 90 % teholla	Pitkä juoksulenkki, 120 min Helppo, rento, ota mukaan lisää tiellä juoksua
	VIIKKO 7	Palauttava lenkki 30 min tai Cross Training 30 min painoharjoitteluun keskittyen + venyttely	AP - Palauttava lenkki 30 min // IP - lämmittely 10 min + 3 x 10 min kynnysvauhtia 2 min hölkkätauin suoritusten välissä + jäähdyttely 10 min	Tasavauhtinen juoksu, 60 min	AP - Palauttava lenkki 30 min // IP: 10 km vauhtilenkki: lämmittely, 15 min + 6 x 1 min 10 km vauhtia 90 sek hölkkätauin + jäähdyttely, 15 min	45 min Cross Training kehonhuoltoon ja keskivartaloon keskittyen + venyttely	Tasavauhtinen juoksu polveilevassa maastossa 45 min, juokse 4-5 mäkiä 90 % teholla	Pitkä juoksu, 120 min, helppo, mutta viim. 30 min puolimaratonvauhtia
	VIIKKO 8	Lepo ja kokonaisvaltainen venyttely	AP - Palauttava lenkki 30 min // IP: 50 min juoksu: 15 min helppo + 20 min kynnysvauhti + 15 min helppo	Palauttava lenkki 45 min	10 km vauhtilenkki: lämmittely, 15 min + 5 x 2 min 10 km vauhtia 60 sek hölkkätauin + jäähdyttely, 15 min	Lepo ja kokonaisvaltainen venyttely	Palauttava lenkki 30 min ja kokonaisvaltainen venyttely	10 km kisa TAI lämmittely, 15 min + 3 x 2 mailia 10 km vauhtia 3 min hölkkätauin + jäähdyttely, 15 min

	W/C	MAANANTAI	TIISTAI	KESKIVIIKKO	TORSTAI	PERJANTAI	LAUANTAI	SUNNUNTAI	
	VIIKKO 9	Palauttava lenkki 30 min tai Cross Training 30 min painoharjoitteluun keskittyen + venyttely	Palauttava lenkki 45 min ja venyttely	AP - Palauttava lenkki 30 min // IP - 45 min aaltoileva, keskivaiheilla 25 min kynnysvauhtia	Lepo ja kokonaisvaltainen venyttely	AP - Palauttava lenkki 30 min // IP - lämmittely, 15 min + 6 x 1 km 10 km vauhtia 90 sek hölkkätauoin + jäähdyttely, 15 min	Palauttava lenkki 45 min ja venyttely	Pitkä juoksu, 120 min, helppo, mutta viim. 40 min puolimaratonvauhtia	
	VIIKKO 10	Lepo	AP - Palauttava lenkki 30 min // IP - lämmittely, 15 min + 4 x 1 km 10 km vauhtia + 15 min kynnysvauhtia 90 sek hölkkätauoin + jäähdyttely, 15 min	Palauttava lenkki 30 min + Cross Training 30 min (ylä- ja keskivartaloon keskittyen)	Tasavauhtinen juoksu polveilevassa maastossa 45 min, juokse mäet 90 % teholla	Palauttava lenkki 40 min ja venyttely 20 min	AP - Palauttava lenkki 30 min // IP - lämmittely, 10 min + 10 min kynnysvauhtia 60 sek hölkkätauoin + 3 x 1 km 10 km vauhtia 90 sek hölkkätauoin + 10 min kynnysvauhtia	Helppo juoksu, 100 min	
	VIIKKO 11	Lepo	AP - Palauttava lenkki 30 min // IP - lämmittely, 15 min + 4 x 1 km 10 km vauhtia + 15 min kynnysvauhtia 90 sek hölkkätauoin + jäähdyttely, 15 min	Palauttava lenkki 30 min + Cross Training 30 min (ylä- ja keskivartaloon keskittyen)	Palauttava lenkki 45 min ja venyttely	AP - Palauttava lenkki 30 min // IP - lämmittely, 10 min + 10 min kynnysvauhtia 60 sek hölkkätauoin + 3 x 1 km 10 km vauhtia 90 sek hölkkätauoin + 10 min kynnysvauhtia + jäähdyttely 10 min	Palauttava lenkki 40 min ja kokonaisvaltainen venyttely	Pitkä juoksu, 120 min, helppo, mutta viim. 40 min puolimaratonvauhtia	
	VIIKKO 12	Lepo	AP - Palauttava lenkki 30 min // IP - lämmittely, 15 min + 4 x 1 km 10 km vauhtia + 15 min kynnysvauhtia 90 sek hölkkätauoin + jäähdyttely, 15 min	Palauttava lenkki 30 min + Cross Training 30 min (ylä- ja keskivartaloon keskittyen)	45 min tasavauhtinen juoksu polveilevassa maastossa, juokse mäet 90 % teholla	Palauttava lenkki 40 min ja venyttely 20 min	AP - Palauttava lenkki 30 min // IP - lämmittely, 10 min + 10 min kynnysvauhtia 60 sek hölkkätauoin + 3 x 1 km 10 km vauhtia 90 sek hölkkätauoin + 10 min kynnysvauhtia	Pitkä juoksulenkki, 105 min Helppo lenkki, maastossa jos mahdollista	

	W/C	MAANANTAI	TIISTAI	KESKIVIIKKO	TORSTAI	PERJANTAI	LAUANTAI	SUNNUNTAI	
	VIIKKO 13	Lepo tai palauttava lenkki 40 min riippuen siitä, miltä jalat tuntuvat	AP - 40 min helppo juoksu // IP - lämmittely 15 min + 3x (5 x 400 m 10 km vauhtia 30 sek palauttelut suoritusten välissä ja 90 sek palauttelyt suoritusten välissä + jäähdyttely 15 min	Palauttava lenkki 45 min	AP - Palauttava lenkki 30 min // IP Palauttava lenkki 30 min	Lepo	KISA 10 km TAI juokse 10 km kellotettu lenkki kisavauhtia	Pitkä juoksulenkki, 75 min, helppo, pitää pystyä puhumaan	
	VIIKKO 14	Palauttava lenkki 30 min ja kokonaisvaltainen venyttely	AP - Palauttava lenkki 40 min // IP - lämmittely, 15 min + 2 x (3 x 1 km 10 km vauhtia 90 sek palautteluin suoritusten välissä ja 3 min palautteluin suoritusten välissä + jäähdyttely, 15 min	Palauttava lenkki 40 min ja kokonaisvaltainen venyttely	AP - Palauttava lenkki 40 min // IP: 45 min juoksu: Helppo 15 min + tasavauhti 15 min + helppo 15 min	Lepo tai pilates	Juoksu 60 min: 3 x 12 min kynnysvauhtia 2 min hölkkätauoin suoritusten välissä	Pitkä juoksulenkki, 90 min, helppo, pitää pystyä puhumaan	
	VIIKKO 15	Lepo	AP - Palauttava lenkki 40 min // IP - Tasavauhtinen juoksu 40 min	AP - Palauttava lenkki 30 min // IP - 60 min, johon kuuluu 6 x 6 min kynnysvauhtia 60 sek hölkkätauoin	Palauttava lenkki 45 min	Lämmittely, 15 min + 6 x 3 min 10 km vauhtia 90 sek hölkkätauoin + jäähdyttely, 15 min	Palauttava lenkki 30 min tai LEPO	Pitkä juoksulenkki, helppo, 70 min: (helppo, 40 min helppo + 30 min puolimaratonvauhtia)	
	VIIKKO 16	Lepo	AP - Palauttava lenkki 40 min // IP - lämmittely, 10 min + 4 x 5 min kynnysvauhtia 60 sek hölkkätauoin + jäähdyttely 10 min	Palauttava lenkki 30 min + venyttely + urheiluhieronta	30 min helppo, sisältää 6 x 20 sek loikkia	Lepo	Palauttava lenkki 20 min ja venyttely	KISAPÄIVÄ: ONNEA MATKAAN!	