

	W/C	MAANANTAI	TIISTAI	KESKIVIIKKO	TORSTAI	PERJANTAI	LAUANTAI	SUNNUNTAI	
	VIIKKO 1	Cross-Training, 30 min tai Pilates	Reipas kävely, 30 min tai kevyt juoksu	Lepo tai Cross-Training, 40 min	Reipas kävely, 30 min tai kevyt juoksu	Lepo	Pilates	Pitkä juoksu-/kävelylenkki: 10 min reipas kävely, 20 min kevyt juoksu, 10 min reipas kävely	
	VIIKKO 2	Cross-Training, 40 min tai Pilates	30 min reipas kävely tai kevyt juoksu + 15 min painoharjoittelu	Lepo tai Cross-Training, 40 min	10 min reipas kävely, 20 min kevyt juoksu, 10 min reipas kävely	Lepo tai jooga	Pilates, aerobic tai uinti	Pitkä juoksu-/kävelylenkki: 15 min reipas kävely, 30 min kevyt juoksu, 15 min reipas kävely	
	VIIKKO 3	Cross-Training, 40 min tai Pilates	Kevytvauhtinen juoksu, 35 min	Cross Training, 40 min tai lepo	10 min kevyt juoksu, 5 x 2 min 80 % teholla 60 sek hõlkkätauoin + 10 min kevyt juoksu	Lepo tai jooga	Cross-Training tai uinti, 40 min	Pitkä juoksu-/kävelylenkki: 10 min reipas kävely, 30 min kevyt juoksu, 5 min reipas kävely, 30 min kevyt juoksu, 10 min reipas kävely	
	VIIKKO 4	Pilates tai lepo	Kevytvauhtinen juoksu, 35 min	Cross Training, 30 min tai lepo	Tasavauhtinen juoksu, 40 min	Lepo tai jooga	Cross-Training tai uinti, 30 min	Pitkä juoksulenkki, helppo, 60 min	

	W/C	MAANANTAI	TIISTAI	KESKIVIIKKO	TORSTAI	PERJANTAI	LAUANTAI	SUNNUNTAI
	VIIKKO 5	Cross-Training, 45 min tai Pilates	Kevytvauhtinen juoksu, 40 min	Lepo	Helppo juoksu, 30 min + Cross-Train, 30 min	Lepo	Pilates tai Cross-Training, 40 min	Pitkä juoksu-/kävelylenkki: 10 min reipas kävely, 40 min kevyt juoksu, 5 min reipas kävely, 40 min kevyt juoksu, 10 min reipas kävely
	VIIKKO 6	Lepo tai uinti	Kevytvauhtinen juoksu, 45 min	Lepo + urheiluhieronta	Helppo juoksu, 40 min + Cross-Train, 30 min	Lepo	Cross-Training, 45 min	Pitkä juoksu-/kävelylenkki: 15 min reipas kävely, 75 min kevyt juoksu, 15 min reipas kävely
	VIIKKO 7	Cross-Training, 40 min	Tasavauhtinen juoksu, 45 min	Lepo	Helppo juoksu, 40 min + Cross-Train, 30 min	Jooga	Cross-Training, 45 min + venyttely, 15 min	Pitkä juoksu-/kävelylenkki: 10 min reipas kävely, 50 min kevyt juoksu, 5 min reipas kävely, 50 min kevyt juoksu, 10 min reipas kävely
	VIIKKO 8	Lepo tai pilates	Kynnysvauhti: Kevyt juoksu, 10 min, 4 x 2 min 60 sek hölkkätauoin, kevyt juoksu 10 min	Cross Training, 30 min tai lepo	Aamupäivä - palautusjuoksu 30 min // Iltaapäivä - lämmittely 10 min + kynnystahtia 10 min + 10 km:n juoksu 5 x 1 min + 10 min kynnystahtia - kaikissa palautus 90s	Lepo tai jooga	5 km tai 10 km KISA	Pitkä juoksulenkki, helppo, 60 min

	W/C	MAANANTAI	TIISTAI	KESKIVIIKKO	TORSTAI	PERJANTAI	LAUANTAI	SUNNUNTAI
	VIIKKO 9	Cross-Training, 45 min	Tasavauhtinen juoksu, 45 min	Kynnysvauhti: lämmittely, 10 min + 3 x 8 min 2 min hölkkätauoin + jäähdyttely, 10 min	Lepo	Jooga	Cross-Training, 45 min + venyttely, 15 min	Pitkä juoksu-/kävelylenkki: 15 min reipas kävely, 90 min kevyt juoksu, 15 min reipas kävely
	VIIKKO 10	Cross-Training, 45 min	Tasainen, aaltoilevartminen juoksu, 45 min	Kynnysvauhti: lämmittely, 10 min + 5 x 5 min 60 sek hölkkätauoin + jäähdyttely, 10 min	Lepo	Jooga	Cross-Training, 45 min + venyttely, 20 min	Pitkä juoksu-/kävelylenkki: 10 min reipas kävely, 60 min kevyt juoksu, 10 min reipas kävely, 60 min kevyt juoksu, 10 min reipas kävely
	VIIKKO 11	Pilates	Tasainen, aaltoilevartminen juoksu, 45 min	40 min juoksu, keskivaiheilla 25 min kynnysvauhtia	Jooga tai urheiluhieronta	Lepo tai uinti	Cross-Training, 45 min + venyttely, 20 min	Pitkä juoksu-/kävelylenkki: 10 min reipas kävely, 60 min kevyt juoksu, 10 min reipas kävely, 60 min kevyt juoksu, 10 min reipas kävely
	VIIKKO 12	Lepo tai pilates	Tasavauhtinen juoksulenkki polveilevassa maastossa, 40 min	Kynnysvauhti: lämmittely, 10 min + 5 x 5 min 60 sek hölkkätauoin + jäähdyttely, 10 min	Kevytvauhtinen juoksu, 30 min + Cross-Train, 30 min	Lepo	Kevytvauhtinen juoksu, 30 min, tai pilates	Tasavauhtinen juoksu, 60 min

	W/C	MAANANTAI	TIISTAI	KESKIVIIKKO	TORSTAI	PERJANTAI	LAUANTAI	SUNNUNTAI	
	VIIKKO 13	Lepo	Kynnysvauhti: lämmittely, 10 min + 3 x 7 min 90 sek hölkkätauoin + jäähdyttely, 10 min	Pilates tai jooga	Kevytvauhtinen juoksu, 30 min + venyttely, 20 min	Lepo tai uinti	Kevytvauhtinen juoksu, 20 min ja venyttely	10 km kisa	
	VIIKKO 14	Lepo	Tasavauhtinen juoksu, 45 min	Pilates tai jooga	Kynnysvauhti: lämmittely, 10 min + 3 x 7 min 90 sek hölkkätauoin + jäähdyttely, 10 min	Lepo	Pilates	Pitkä juoksulenkki, 105 min	
	VIIKKO 15	Cross-Training, 30 min	Tasavauhtinen juoksu, 45 min, ja venyttely	Lepo + urheiluhieronta	Kynnysvauhti: lämmittely, 10 min + 4 x 5 min 90 sek hölkkätauoin + jäähdyttely, 10 min	Lepo	Pilates tai uinti	Pitkä juoksulenkki, 60 min	
	VIIKKO 16	Lepo	Kynnysvauhti: lämmittely 10 min + kynnysvauhti 10 min + jäähdyttely 10 min	Lepo + urheiluhieronta	Kevytvauhtinen juoksu, 25 min	Lepo	Kevytvauhtinen juoksu, 15 min	KISAPÄIVÄ: ONNEA MATKAAN!!	