

	W/C	MAANANTAI	TIISTAI	KESKIVIIKKO	TORSTAI	PERJANTAI	LAUANTAI	SUNNUNTAI	
	VIIKKO 1	Lepo	Helppo juoksu, 35 min	Tasavauhtinen juoksu, 40 min	Lepo	LEPO tai halutessasi joogaa tai uintia	Tasainen, aaltoilevartyminen juoksu, 40 min	Pitkä juoksulenkki, 60 min Helppo lenkki, pitää pystyä puhumaan	
	VIIKKO 2	Lepo + pilates	Helppo juoksu, 40 min	Kynnysvauhti: lämmittely, 10 min + 5 x 3 min 90 sek hölkkätauoin + palauttelu, 10 min	Helppo juoksu, 40 min + kehonhuolto, 20 min	Lepo	Kenialaiset mäkipädet: lämmittely, 10 min + 3 x 4 min 2 min hölkkätauoin + jäähdyttely, 10 min	Pitkä juoksulenkki, 70 min Helppo lenkki, pitää pystyä puhumaan	
	VIIKKO 3	Lepo	Helppo juoksu, 30 min + Cross-Train, 30 min	Kynnysvauhtilenkki: 4 x 5 min 90 sek hölkkätauoin suoritusten välissä	Kynnysvauhtilenkki: 4 x 5 min 90 sek hölkkätauoin suoritusten välissä	Lepo	Kenialaiset mäkipädet: lämmittely, 10 min + 3 x 6 min 2 min hölkkätauoin + jäähdyttely, 10 min	Pitkä juoksulenkki, 80 min, helppo, pitää pystyä puhumaan	
	VIIKKO 4	Lepo	Helppo juoksu, 40 min + kehonhuolto, 20 min	Kynnysvauhtilenkki: lämmittely, 10 min + 4 x 5 min 75 sek hölkkätauoin + jäähdyttely, 10 min	Kynnysvauhtilenkki: lämmittely, 10 min + 4 x 5 min 75 sek hölkkätauoin + jäähdyttely, 10 min	Lepo	Tasainen, aaltoilevartyminen juoksu, 40 min	Pitkä juoksulenkki, 45 min Helppo, pitää pystyä puhumaan	

	W/C	MAANANTAI	TIISTAI	KESKIVIIKKO	TORSTAI	PERJANTAI	LAUANTAI	SUNNUNTAI	
	VIIKKO 5	Cross-Training, 30 min	Helppo juoksu, 30 min s	Kynnysvauhtilenkki: lämmittely, 10 min + 6 x 4 min 60 sek hölkätäuin + jäähdyttely, 10 min	Helppo juoksu, 30 min + Cross-Train, 30 min	Lepo	Kenialaiset mäki vedot: lämmittely, 10 min + 3 x 8 min 2 min hölkätäuin + jäähdyttely, 10 min	Pitkä juoksulenkki, 90 min Helppo, pitää pystyä puhumaan	
	VIIKKO 6	Cross-Training, 30 min	Helppo juoksu, 30 min	Kynnysvauhtilenkki: lämmittely, 10 min + 4 x 6 min 60 sek hölkätäuin + jäähdyttely, 10 min	Helppo juoksu, 40 min + Cross-Train, 30 min	Lepo	Kenialaiset mäki vedot: lämmittely, 10 min + 3 x 8 min 2 min hölkätäuin + jäähdyttely, 10 min	Pitkä juoksulenkki, 90 min Helppo, pitää pystyä puhumaan	
	VIIKKO 7	Pilates	Helppo juoksu, 35 min	Juoksu 45 min: 15 min helppo + 15 min kynnysvauhti + 15 min helppo	Helppo juoksu, 40 min + Cross-Train, 30 min	Lepo	Kynnysvauhtilenkki: lämmittely, 10 min + 4 x 6 min 60 sek hölkätäuin + jäähdyttely, 10 min	Pitkä juoksulenkki, 90 min Helppo, pitää pystyä puhumaan	
	VIIKKO 8	Lepo	Kynnysvauhti: lämmittely, 10 min + 4 x 4 min 90 sek hölkätäuin + jäähdyttely, 10 min	10 min helppo + 10 min kynnysvauhti + 10 min helppo	Aamupäivä - palautusjuoksu 30 min // Iltapäivä - lämmittely 10 min + kynnystahtia 10 min + 10 km:n juoksutahtia 5 x 1 min + 10 min kynnystahtia - kaikissa palautus 90s	Lepo	20 min helppo juoksu ja venyttely	10 km kisa	

	W/C	MAANANTAI	TIISTAI	KESKIVIIKKO	TORSTAI	PERJANTAI	LAUANTAI	SUNNUNTAI	
	VIIKKO 9	Lepo TAI 30 min Cross Training (ylä- ja keskivartaloon keskittyen)	Helppo juoksu 40 min + painoharjoittelu 20 min	Kynnysvauhti: lämmittely, 10 min + 3 x 8 min 2 min hölkkätauoin + jäähdyttely, 10 min	30 min helppo juoksu + 30 min Cross Training	Lepo + urheiluhieronta	Tasavauhtinen, aaltoileva juoksu, 45 min mutta juokse 4-5 mäkeä 90 % teholla	Pitkä juoksu, 90 min, viim. 20 min puolimaratonvauhtia	
	VIIKKO 10	Pilates	Helppo juoksu 30 min + venyttely	Kynnysvauhti: lämmittely, 10 min + 5 x 5 min 60 sek hölkkätauoin + jäähdyttely, 10 min	Lepo	Cross-Training, 40 min + venyttely	Kynnysvauhtilenkki: lämmittely, 10 min + 3 x 10 min aaltoileva 2 min hölkkätauoin + jäähdyttely, 10 min	Pitkä juoksulenkki, 105 min Helppo, pitää pystyä puhumaan	
	VIIKKO 11	Lepo	Helppo juoksu, 40 min	40 min juoksu, keskivaiheilla 25 min kynnysvauhtia	Lepo	Kynnysvauhti: lämmittely, 10 min + 2 x 10 min 2 min hölkkätauoin + jäähdyttely, 10 min	Palauttava lenkki 30 min + Cross-Train 30 min	Pitkä juoksulenkki, 120 min Helppo, pitää pystyä puhumaan	
	VIIKKO 12	Lepo tai pilates	Helppo juoksu 30 min + painoharjoittelu 20 min	Kynnysvauhti: lämmittely, 10 min + 5 x 5 min 60 sek hölkkätauoin + jäähdyttely, 10 min	Helppo juoksu 30 min + venyttely	Lepo	Tasainen, aaltoilevartyminen juoksu, 45 min	Pitkä juoksulenkki, 60 min Helppo, pitää pystyä puhumaan	

	W/C	MAANANTAI	TIISTAI	KESKIVIIKKO	TORSTAI	PERJANTAI	LAUANTAI	SUNNUNTAI	
	VIIKKO 13	Lepo tai pilates	Juoksu 45 min: (15 min helppo + 15 min kynnysvauhti + 15 min helppo)	Helppo juoksu 30 min + venyttely	Kynnysvauhti: lämmittely, 10 min + 5 x 3 min 60 sek hölkkätauoin + jäähdyttely, 10 min	Lepo	20 min helppo juoksu ja venyttely	10 km kisa	
	VIIKKO 14	Lepo	Kevytvauhtinen juoksu, 40 min + venyttely, 20 min	Kynnysvauhti: lämmittely, 10 min + 4 x 5 min 60 sek hölkkätauoin + jäähdyttely, 10 min	Helppo juoksu, 30 min + Cross- Train, 30 min	Lepo	Tasavauhtinen, aaltoileva juoksu, 40 min (juokse 3-4 mäkeä 90 % teholla)	Pitkä juoksu, 80 min, viim. 40 min puolimaratonvauhtia	
	VIIKKO 15	Pilates	Helppo juoksu 30 min + Cross-Train 30 min painoharjoitteluun keskittyen	Kynnysvauhti: lämmittely, 10 min + 4 x 5 min 2 min hölkkätauoin + jäähdyttely, 10 min	Helppo juoksu, 30 min	Kynnysvauhti: lämmittely, 10 min + 5 x 3 min 60 sek hölkkätauoin + jäähdyttely, 10 min	Lepo	Pitkä juoksulenkki, helppo, 60 min: 30 min helppo, sitten 30 min puolimaratonvauhtia	
	VIIKKO 16	Lepo	Kynnysvauhti: lämmittely 10 min + kynnysvauhti 10 min + jäähdyttely 10 min	Lepo	Helppo juoksu, 30 min	Lepo	Helppo juoksu 20 min + venyttely	KISAPÄIVÄ: ONNEA MATKAAN!	