

	W/C	MAANANTAI	TIISTAI	KESKIVIIKKO	TORSTAI	PERJANTAI	LAUNTAI	SUNNUNTAI	
	VIIKKO 1	Lepo/pilates tai aerobic	Juoksua rauhallista tahtia 35 min	Juoksua tasaista tahtia 45 min	Lepo	Kuntopiiri 40 min, keskity koko kehon kuntoharjoitteluun	Tasaista juoksua vaihtelevassa maastossa: 40 min	Pitkä juoksu 60 min Tasainen tahti, pystyy puhumaan	
	VIIKKO 2	Lepo/pilates tai aerobic	Juoksua rauhallista tahtia 40 min	Kynnys: lämmittely 10 min + spurtit 5 x 3 min ja palautushölkä spurttien välillä 90 s + jäähdyttely 10 min	Juoksua rauhallista tahtia 40 min + kehon kuntoharjoittelua 20 min	Lepo	Mäkijuoksu, teho n. 80 % (Kenyan Hills): lämmittely 10 min + spurtit 3 x 4 min ja palautushölkä spurttien välillä 2 min + jäähdyttely 10 min	Pitkä juoksu 70 min Tasainen tahti, pystyy puhumaan	
	VIIKKO 3	Lepo/pilates tai aerobic	Juoksua rauhallista tahtia 30 min + kuntopiiri 30 min	Kynnys: spurtit 4 x 5 min, palautushölkä spurttien välillä 90 s	Juoksua rauhallista tahtia 45 min + kehon kuntoharjoittelua 15 min	Lepo	Mäkijuoksu, teho n. 80 % (Kenyan Hills): lämmittely 10 min + spurtit 3 x 6 min ja palautushölkä spurttien välillä 2 min + jäähdyttely 10 min	Pitkä juoksu 80 min, tasainen tahti, pystyy puhumaan	
	VIIKKO 4	Lepo	Juoksua rauhallista tahtia 40 min + kehon kuntoharjoittelua 20 min	Kynnys: lämmittely 10 min + spurtit 4 x 5 min ja palautushölkä spurttien välillä 75 s + jäähdyttely 10 min	Juoksua rauhallista tahtia 30 min + urheiluhieronta	Lepo	Tasaista juoksua vaihtelevassa maastossa 40 min	Pitkä juoksu 60 min Tasainen tahti, pystyy puhumaan	

	W/C	MAANANTAI	TIISTAI	KESKIVIIKKO	TORSTAI	PERJANTAI	LAUANTAI	SUNNUNTAI	
	VIIKKO 5	Kuntopiiri 30 min	Juoksua rauhallista tahtia 30 min	Kynnys: lämmittely 10 min + spurtit 6 x 4 min ja palautushölkä spurttien välillä 60 s + jäähdyttely 10 min	Juoksua rauhallista tahtia 30 min + kuntopiiri 30 min	Lepo	Mäkijuoksu, teho n. 80 % (Kenyan Hills): lämmittely 10 min + spurtit 3 x 8 min ja palautushölkä spurttien välillä 2 min + jäähdyttely 10 min	Pitkä juoksu 90 min Tasainen tahti, pystyy puhumaan	
	VIIKKO 6	Kuntopiiri 30 min tai pilates	Kynnys: lämmittely 10 min + spurtit 4 x 6 min ja palautushölkä spurttien välillä 60 s + jäähdyttely 10 min	Kuntopiiri 45 min, keskity ylävartaloon ja syviin vatsalihaksiin + venyttely	Tasaista juoksua vaihtelevassa maastossa 45 min	Lepo	Kynnys: lämmittely 10 min + spurtit 5 x 5 min ja palautushölkä spurttien välillä 60 s + jäähdyttely 10 min	Pitkä juoksu 90 min Tasainen tahti, pystyy puhumaan	
	VIIKKO 7	Lepo	Kynnys: lämmittely 10 min + spurtit 4 x 4 min ja palautushölkä spurttien välillä 90 s + jäähdyttely 10 min	Rauhallista juoksua 30 min + venyttely	Rauhallista 10 min, kynnystahtia 10 min, rauhallista 10 min	Lepo	10 km:n juoksukilpailu tai 10 km:n maastojuoksu kilpailutahtia	Rauhallista juoksua 50 min + täysi venyttely	
	VIIKKO 8	Lepo TAI kuntopiiri 30 min (keskity ylävartaloon ja syviin vatsalihaksiin)	Rauhallista juoksua 30 min + venyttely	Kynnys: lämmittely 10 min + spurtit 3 x 8 min ja palautushölkä spurttien välillä 2 min + jäähdyttely 10 min	Rauhallista juoksua 30 min + kuntopiiri 30 min	10 km: lämmittely 15 min + spurtit 5 x 2 min 10 km:n juoksutahtia, palautushölkä spurttien välillä 90 s + jäähdyttely 15 min	Lepo	Pitkä juoksu 90 min + täysi venyttely	

	W/C	MAANANTAI	TIISTAI	KESKIVIIKKO	TORSTAI	PERJANTAI	LAUANTAI	SUNNUNTAI
	VIIKKO 9	Pilates tai täysi venyttely	Rauhallista juoksua 30 min + kehonpainoharjoituksi a 20 min	Kynnys: lämmittely 10 min + spurtit 5 x 5 min ja palautushölkä spurttien välillä 60 s + jäähdyttely 10 min	Rauhallista juoksua 30 min + venyttely	Lepo	10 km: lämmittely 15 min + spurtit 5 x 3 min, palautushölkä spurttien välillä 90 s + jäähdyttely 15 min	Pitkä juoksu 60 min Rauhallinen tahti, pystyy puhumaan
	VIIKKO 10	Lepo tai pilates	10 km: lämmittely 15 min + spurtit 5 x 3 min, palautushölkä spurttien välillä 90 s + jäähdyttely 15 min	Rauhallista juoksua 30 min + venyttely	Kynnys: lämmittely 10 min + spurtit 4 x 3 min ja palautushölkä spurttien välillä 60 s + jäähdyttely 10 min	Lepo	Rauhallista juoksua 20 min ja venyttely	5 tai 10 km:n juoksukilpailu
	VIIKKO 11	Pilates	Juoksua rauhallista tahtia 30 min + kuntopiiri 30 min, keskity kehonpainoharjoituksiin,	Kynnys: lämmittely 10 min + spurtit 4 x 5 min ja palautushölkä spurttien välillä 2 min + jäähdyttely 10 min	Rauhallista juoksua 30 min	Kynnys: lämmittely 10 min + spurtit 5 x 3 min ja palautushölkä spurttien välillä 60 s + jäähdyttely 10 min	Lepo	Pitkä juoksu 80 min: rauhallista 40 min ja tasaista tahtia 40 min + venyttely
	VIIKKO 12	Pilates tai täysi venyttely	Rauhallista juoksua 30 min + kehonpainoharjoituksi a 20 min	Kynnys: lämmittely 10 min + spurtit 5 x 5 min ja palautushölkä spurttien välillä 60 s + jäähdyttely 10 min	Rauhallista juoksua 30 min + venyttely	Lepo	10 km: lämmittely 15 min + spurtit 5 x 3 min, palautushölkä spurttien välillä 90 s + jäähdyttely 15 min	Pitkä juoksu 60 min Rauhallinen tahti, pystyy puhumaan