

W/C	MAANANTAI	TIISTAI	KESKIVIIKKO	TORSTAI	PERJANTAI	LAUANTAI	SUNNUNTAI
VIKKO 1	Lepo	Rauhallinen palautusjuoksu 25 min + venyttely	Lämmittely 10 min, spurtit 4 x 5 min kynnystahtia, palautushölkä spurttien välillä 2 min + venyttely	Kuntopiiri 30 min + rauhallista palautusjuoksu 30 min + venyttely	Lepo	Juoksua vaihtelevassa ympäristössä: 45 min + venyttely	Pitkä juoksu 60 min, rauhallinen tahti, pystyy puhumaan + venyttely
VIKKO 2	Jooga-/pilatestunti	Lämmittely 10 min, spurtit 4 x 6 min kynnystahtia, palautushölkä spurttien välillä 2 min + jäähdyttely 10 min + venyttely	Kuntopiiri 40 min + venyttely	Lämmittely 10 min, spurtit 5 x 2 min 10 km:n juoksutahtia, palautushölkä spurttien välillä 60 s + jäähdyttely 10 min + venyttely	Lepo	Juoksua vaihtelevassa ympäristössä: 30 min, kovempi tahti ylämäissä + venyttely	Pitkä juoksu 70 min, rauhallinen tahti, pystyy puhumaan + venyttely
VIKKO 3	Lepo	Rauhallinen palautusjuoksu 30 min + venyttely	Lämmittely 10 min, spurtit 3 x 8 min kynnystahtia, palautushölkä spurttien välillä 2 min + jäähdyttely 10 min + venyttely	Kuntopiiri 40 min + venyttely	Lepo	Lämmittely 10 min, spurtit 6 x 3 min 10 km:n juoksutahtia, palautushölkä spurttien välillä 60 s + jäähdyttely 10 min + venyttely	Pitkä juoksu 80 min, rauhallinen tahti, pystyy puhumaan + venyttely
VIKKO 4	Lepo	Rauhallinen palautusjuoksu 30 min + venyttely	Lämmittely 10 min, spurtit 3 x 7 min kynnystahtia + 10 km:n juoksutahtia 3 min, palautushölkä spurttien välillä 3 min, jäähdyttely 10 min	Kuntopiiri 40 min + venyttely	Lepo	Rauhallinen palautusjuoksu 30 min + venyttely	Pitkä juoksu 45 min, rauhallinen tahti, pystyy puhumaan + venyttely

W/C	MAANANTAI	TIISTAI	KESKIVIIKKO	TORSTAI	PERJANTAI	LAUANTAI	SUNNUNTAI
VIIKKO 5	Lepo	Lämmittely 10 min, spurtit 3 x 7 min kynnystahtia, palautushölkä spurttien välillä 2 min + jäähdyttely 10 min	Kuntopiiri 60 min + venyttely	Tasaista juoksua 50 min + venyttely	Lepo	Lämmittely 10 min, 2 sarjaa: spurtit 2 x 5 min 10 km:n juoksutahtia, palautushölkä spurttien välillä 1 min / palautus sarjojen välillä 2 min, jäähdyttely 10 min	Pitkä juoksu 75 min, rauhallinen tahti, pystyy puhumaan + venyttely
VIIKKO 6	Lepo	Rauhallinen palautusjuoksu 30 min + venyttely	Juoksua 45 min: keskimmäiset 15 min kynnystahtia + venyttely	Kuntopiiri 60 min + venyttely	Lepo	Lämmittely 10 min, spurtit 6 x 3 min 10 km:n juoksutahtia, palautushölkä spurttien välillä 2 min + jäähdyttely 10 min	Pitkä juoksu 80 min, rauhallinen tahti, pystyy puhumaan + venyttely
VIIKKO 7	Lepo	Lämmittely 10 min, spurtit 4 x 6 min kynnystahtia + 10 km:n juoksutahtia 2 min, palautus spurttien välillä 2 min, jäähdyttely 10 min	Kuntopiiri 40 min + venyttely	Juoksua 45 min: keskimmäiset 15 min kynnystahtia + venyttely	Lepo	Lämmittely 10 min, spurtit 8 x 2 min 10 km:n juoksutahtia, palautushölkä spurttien välillä 60 s + jäähdyttely 10 min	Pitkä juoksu 60 min, rauhallinen tahti, pystyy puhumaan + venyttely
VIIKKO 8	Lepo	Kuntopiiri 3 x 20 min	Lämmittely 10 min, 2 sarjaa: spurtit 4 x 2 min 10 km:n juoksutahtia, palautus spurttien välillä 1 min / palautus sarjojen välillä 3 min, jäähdyttely 10 min	Rauhallinen palautusjuoksu 40 min + venyttely	Lepo	Lämmittely 15 min, 3 mailia 10 km:n juoksutahtia, jäähdyttely 15 min + venyttely	Pitkä juoksu 80 min, rauhallinen tahti, pystyy puhumaan + venyttely

	W/C	MAANANTAI	TIISTAI	KESKIVIIKKO	TORSTAI	PERJANTAI	LAUANTAI	SUNNUNTAI
	VIIKKO 9	Lepo	Juoksua 45 min: keskimmäiset 15 min kynnystahtia + venyttely	Kuntopiiri 60 min + venyttely	Lämmittely 10 min, spurtit 10 x 2 min 10 km:n juoksutahtia, palautushölkä spurttien välillä 60 s + jäähdyttely 10 min + venyttely	Lepo	Rauhallinen palautusjuoksu 25 min + venyttely	Pitkä juoksu 90 min, rauhallinen tahti, pystyy puhumaan + venyttely
	VIIKKO 10	Lepo	Lämmittely 10 min, spurtit 2 x 15 min kynnystahtia, palautushölkä spurttien välillä 2 min + jäähdyttely 10 min + venyttely	Kuntopiiri 60 min + venyttely	Rauhallinen palautusjuoksu 30 min + venyttely	Lepo	Lämmittely 10 min, spurtit 3 x 7 min kynnystahtia + 10 km:n juoksutahtia 3 min, palautushölkä spurttien välillä 3 min, jäähdyttely 10 min	Pitkä juoksu 70 min, rauhallinen tahti, pystyy puhumaan + venyttely
	VIIKKO 11	Lepo	Lämmittely 10 min, spurtit 4 x 6 min kynnystahtia + 10 km:n juoksutahtia 3 min, palautus spurttien välillä 2 min, jäähdyttely 10 min	Rauhallinen palautusjuoksu 30 min + venyttely	Kuntopiiri 60 min + venyttely	Lepo	Lämmittely 10 min, spurtit 6 x 2 min 10 km:n juoksutahtia, palautushölkä spurttien välillä 60 s + jäähdyttely 10 min + venyttely	Pitkä juoksu 45 min, rauhallinen tahti, pystyy puhumaan + venyttely
	VIIKKO 12	Rauhallinen palautusjuoksu 30 min + venyttely	Lämmittely 10 min, 4 x 5 min kynnystahtia, palautus spurttien välillä 60 s, jäähdyttely 10 min	Lepo	Rauhallinen palautusjuoksu 40 min + venyttely	Lepo	Lämmittely 10 min, 2 x 2 mailia 10 km:n juoksutahtia, palautushölkä spurttien välillä 10 min, jäähdyttely 10 min	Pitkä juoksu 80 min, rauhallinen tahti, pystyy puhumaan + venyttely