

	W/C	MAANANTAI	TIISTAI	KESKIVIIKKO	TORSTAI	PERJANTAI	LAUANTAI	SUNNUNTAI
	<b>VIIKKO 1</b>	Rauhallinen juoksu 30 min + kehonpainoharjoituksia 20 min	Aamupäivä - rauhallinen juoksu 30 min // Iltapäivä - kynnys: lämmittely 10 min + 5 x 5 min, palautushölkä 60 s sarjojen välillä + jäähdyttely 10 min	Kuntopiiri 60 min, keskity ylävartaloon ja syviin vatsalihaksiin	Aamupäivä - rauhallinen juoksu 30 min // Iltapäivä - rauhallinen juoksu 15 min + kynnys 15 min + rauhallinen juoksu 15 min + täysi venyttely	LEPO tai halutessasi joogaa tai uintia	Aamupäivä - rauhallinen juoksu 30 min // Iltapäivä - rauhallinen juoksu 10 min + tasainen juoksu vaihtelevassa maastossa 40 min - mäissä teho 90 % + rauhallinen juoksu 10 min	Pitkä juoksu 90 min Rauhallinen, mahdollisuuksien mukaan maastossa
	<b>VIIKKO 2</b>	Palautusjuoksu 30 min + kehonpainoharjoituksia 30 min	Aamupäivä - palautusjuoksu 30 min // Iltapäivä - kynnys: lämmittely 10 min + 6 x 5 min, 60 sekunnin palautushölkä sarjojen välillä + jäähdyttely	Kuntopiiri 45 min. Keskity ylävartaloon ja syviin vatsalihaksiin	Juoksu 60 min: 10 rauhallista tahtia, 20 min tasaista tahtia, 20 min kynnystähtia, 10 min rauhallista	LEPO tai jooga	Aamupäivä - palautusjuoksu 30 min // Iltapäivä - mäkijuoksu, teho n. 80 % (Kenyan Hills): lämmittely 10 min + 2 x 10 min, palautushölkä sarjojen välillä 2 min + jäähdyttely 10 min	Pitkä rauhallinen juoksu maastossa 90 min
	<b>VIIKKO 3</b>	Palautusjuoksu 40 min + pilates tai täysi venyttely	Aamupäivä - palautusjuoksu 30 min // Iltapäivä - kynnys: lämmittely 10 min + 3 x 10 min, palautushölkä sarjojen välillä 2 min + jäähdyttely 10 min	Rauhallinen juoksu 30 min + kuntopiiri 30 min	Aamupäivä - palautusjuoksu 30 min // Iltapäivä 60 min: rauhallista juoksua 20 min + tasaista juoksua 20 min + kynnys 20 min	LEPO	Aamupäivä - palautusjuoksu 30 min // Iltapäivä - mäkijuoksu, teho n. 80 % (Kenyan Hills): lämmittely 10 min + 4 x 8 min, palautushölkä sarjojen välillä 2 min + jäähdyttely 10 min	Pitkä juoksu 105 min Rauhallinen tahti, pystyy puhumaan
	<b>VIIKKO 4</b>	Palautusjuoksu 40 min + joogatunti/pilates	Aamupäivä - palautusjuoksu 30 min // Iltapäivä - kynnys: lämmittely 10 min + 3 x 12 min, palautushölkä sarjojen välillä 90 s	Rauhallinen juoksu 45 min tai kuntopiiri	Aamupäivä - palautusjuoksu 30 min // Iltapäivä 60 min: rauhallista juoksua 20 min + tasaista juoksua 20 min + kynnys 20 min	LEPO	Aamupäivä - palautusjuoksu 30 min // Iltapäivä - mäkijuoksu, teho n. 80 % (Kenyan Hills): lämmittely 10 min + 3 x 10 min, palautushölkä sarjojen välillä 2 min + jäähdyttely 10 min	Pitkä juoksu 105 min Rauhallinen tahti, pystyy puhumaan

W/C	MAANANTAI	TIISTAI	KESKIVIIKKO	TORSTAI	PERJANTAI	LAUANTAI	SUNNUNTAI
<b>VIIKKO 5</b>	Palautusjuoksu 30-45 min + joogatunti/pilates	Aamupäivä - palautusjuoksu 30 min // Iltapäivä - kynnysarjoitus: lämmittely 10 min + 3 x 15 min, palautushölkä sarjojen välillä 90 s	Kuntopiiri 60 min	Aamupäivä - palautusjuoksu 30 min // Iltapäivä - lämmittely 10 min + kynnystahtia 10 min + 10 km:n juokсутаhtia 5 x 3 min + kynnystahtia 10 min - kaikissa palautus 90 s	LEPO	Aamupäivä - palautusjuoksu 30 min // Iltapäivä - mäkijuoksu, teho n. 80 % (Kenyan Hills): lämmittely 10 min + 3 x 10 min, palautus 90 s	Pitkä juoksu 120 min Rauhallinen tahti, pystyy puhumaan
<b>VIIKKO 6</b>	Palautusjuoksu 30 min + jooga tai täysi venyttely	Rauhallinen juoksu 10 min + kynnys 20 min + rauhallinen juoksu 10 min	Kuntopiiri 60 min	Lämmittely 15 min + 2 x 5 x 400 m, 30 s spurttien välillä ja 60 s sarjojen välillä	LEPO tai uintia	Tasainen juoksu vaihtelevassa maastossa 45 min tai paikallinen 10 km:n juoksupilailu	Pitkä rauhallinen juoksu maastossa 90 min
<b>VIIKKO 7</b>	Palautusjuoksu 30 min + pilates	Aamupäivä - palautusjuoksu 30 min // Iltapäivä - kynnys: rauhallinen 10 min, kynnys 30 min + rauhallinen 10 min	Kuntopiiri 45 min Keskity syviin vatsalihaksiin ja ylävartaloon	Aamupäivä - palautusjuoksu 30 min // Iltapäivä - lämmittely 15 min + 2 x (10 km:n juokсутаhtia 3 x 1 km), 90 s spurttien välillä ja 3 min sarjojen välillä	LEPO	Aamupäivä - palautusjuoksu 30 min // Iltapäivä - lämmittely 10 min + puolimaraton-tahtia 6 mailia + jäähdyttely 10 min	Pitkä juoksu 135 min Rauhallinen tahti, pystyy puhumaan
<b>VIIKKO 8</b>	Palautusjuoksu 40 min + täysi venyttely	Aamupäivä - palautusjuoksu 30 min // Iltapäivä - rauhallinen juoksu 15 min + kynnys 25 min + rauhallinen juoksu 15 min	Palautusjuoksu 30 min + kuntopiiri 30 min	Aamupäivä - palautusjuoksu 30 min // Iltapäivä - lämmittely 10 min + kynnystahtia 10 min + 10 km:n juokсутаhtia 5 x 1 min + 10 min kynnystahtia - kaikissa palautus 90 s	LEPO tai uintia	Aamupäivä - palautusjuoksu 30 min // Iltapäivä - mäkijuoksu, teho n. 80 % (Kenyan Hills): lämmittely 10 min + 3 x 8 min, palautushölkä sarjojen välillä 90 s	Pitkä juoksu 135 min, jälkimmäiset 30 min maratontahtia

	W/C	MAANANTAI	TIISTAI	KESKIVIIKKO	TORSTAI	PERJANTAI	LAUANTAI	SUNNUNTAI
	<b>VIIKKO 9</b>	Palautusjuoksu 40 min + täysi venyttely	Aamupäivä - palautusjuoksu 30 min // Iltapäivä - palautusjuoksu 45 min	Kynnys: lämmittely 10 min + 10 min kynnystahtia + 10 km:n juoksutahtia 5 x 1 km + kynnystahtia 10 min - palautus jokaisen spurtin jälkeen 90 s	Kuntopiiri 30 min	LEPO	Aamupäivä - rauhallinen juoksu 30 min + venyttely // Iltapäivä - lämmittely 10 min sekä kynnystahtia 10 min, mäkijuoksua 10 min, teho n. 80 % (Kenyan Hills) x 3, palautus 3 min	Pitkä rauhallinen juoksu 150 min, viimeiset 40 min maratontahtia
	<b>VIIKKO 10</b>	Lepo tai rauhallinen uinti + venyttely	Aamupäivä - palautusjuoksu 30 min // Iltapäivä - lämmittely 10 min + 10 km:n juoksutahtia 5 x 1 000, palautushölkä spurttien jälkeen 75 + jäädyttely 10 min	Palautusjuoksu 40 min + venyttely 20 min	Aamupäivä - rauhallinen juoksu 30 min // Iltapäivä - rauhallinen juoksu 10 min, kynnystahtia 10 min, rauhallinen juoksu 10 min	LEPO	Erittäin rauhallista hölkkää 20 min + venyttely	OSALLISTU PUOLIMARATONIIN tai tee puolimaratonin time trial -testi
	<b>VIIKKO 11</b>	Palautusjuoksu 30 min + pilates tai täysi venyttely	Aamupäivä - palautusjuoksu 30 min // Iltapäivä - palautusjuoksu 40 min	Kynnystahtia 15 min + 10 km:n juoksutahtia 5 x 1 km + kynnystahtia 15 min - palautushölkä spurttien jälkeen 90 s	Kuntopiiri 45 min + venyttely	LEPO	Palautusjuoksu 40 min + venyttely	Pitkä juoksu 90 min - viimeiset 30 kynnystahtia
	<b>VIIKKO 12</b>	Palautusjuoksu 30 min + täysi venyttely	Aamupäivä - palautusjuoksu 30 min // Iltapäivä - rauhallinen juoksu 15 min, kynnys 15 min, rauhallinen juoksu 15 min	Rauhallinen juoksu mahdollisuuksien mukaan maastossa 50 min + venyttely	Aamupäivä - palautusjuoksu 30 min // Iltapäivä - juoksu 45 min (rauhallinen 10 min, kynnys 25 min, rauhallinen 10 min)	LEPO	Aamupäivä - palautusjuoksu 30 min // Iltapäivä - lämmittely 10 min + 10 km:n tahtia 6 x 5 min, palautushölkä kunkin spurtin jälkeen 60 s	Pitkä juoksu 150 min Rauhallinen tahti, pystyy puhumaan

	W/C	MAANANTAI	TIISTAI	KESKIVIIKKO	TORSTAI	PERJANTAI	LAUANTAI	SUNNUNTAI
	<b>VIIKKO 13</b>	Palautusjuoksu 30 min + venyttely	Aamupäivä - palautusjuoksu 30 min // Iltapäivä - rauhallinen juoksu 45 min	Lämmittely 15 min + 10 km:n juoksutahtia 6 x 1 km, palautushölkä 90 s + jäähdyttely 15 min	Palautusjuoksu 45 min + jalkaharjoituksia 15 min ja kehonpainoharjoituksia 15 min	LEPO	Palautusjuoksu 30 min	Pitkä juoksu 180 min, viimeiset 60 min maratontahtia
	<b>VIIKKO 14</b>	Palautusjuoksu 40 min + pilates	Aamupäivä - palautusjuoksu 30 min // Iltapäivä - kynnystahtia 10 min + 10 km:n juoksutahtia 6 x 1 km, spurttien välillä palautushölkä 90 s + jäähdyttely 15 min	Kuntopiiri 45 min, keskity ylävartaloon ja syviin vatsalihaksiin	Aamupäivä - palautusjuoksu 30 min // Iltapäivä - 40 min: rauhallinen 10 min, kynnys 20 min, rauhallinen 10 min + täysi venyttely	LEPO	Palautusjuoksu 30 min	120 min, viimeiset 60 min maratontahtia
	<b>VIIKKO 15</b>	LEPO	Aamupäivä - palautusjuoksu 30 min // Iltapäivä - palautusjuoksu 30 min	Kuntopiiri 45 min, keskity ylävartaloon ja syviin vatsalihaksiin	Aamupäivä - palautusjuoksu 30 min // Iltapäivä - kynnys: 60 min (lämmittely 15 min, kynnys 30 min + jäähdyttely 15 min)	LEPO tai uintia	Lämmittely 15 min + 10 km:n juoksutahtia 5 x 3 min, palautushölkä 2 min + jäähdyttely 15 min	Pitkä juoksu 60 min Rauhallinen tahti, pystyy puhumaan
	<b>VIIKKO 16</b>	LEPO tai kevyt jooga	Kynnys: 40 min, 4 x 5 min ja palautus 60 s sarjojen välillä	LEPO	Palautusjuoksu 30 min	LEPO	Rauhallinen juoksu 20 min, spurtit 5 x 20s	Maraton