

	W/C	MAANANTAI	TIISTAI	KESKIVIIKKO	TORSTAI	PERJANTAI	LAUANTAI	SUNNUNTAI	
	VIIKKO 1	LEPO	Rauhallinen juoksu 30 min + venyttely	Kuntopiiri 40 min + venyttely	Tasainen juoksu 30 min	LEPO	Kuntopiiri 30 min + venyttely	Pitkä juoksu- /kävelylenkki: 90 min (10 min kävelyä + 20 min rauhallista juoksua, toista 3 kertaa)	
	VIIKKO 2	Pilates-tunti tai kuntopiiri 30 min	Rauhallinen juoksu 30 min	Kuntopiiri 40 min	Kynnysjuoksu: lämmittely 10 min + spurtit 4 x 3 min ja palautushölkä 20 s sarjojen välissä + jäähdyttely 10 min	LEPO	Kuntopiiri 30 min + venyttely	Pitkä juoksu- /kävelylenkki: 105 min (kävelyä 10 min + rauhallista juoksua 25 min, toista 3 kertaa)	
	VIIKKO 3	Pilates-tunti tai kuntopiiri 30 min	Rauhallinen juoksu 30 min	Kuntopiiri, 30 min	Kynnysjuoksu: lämmittely 10 min + spurtit 3 x 4 min ja palautushölkä 20 s sarjojen välissä + jäähdyttely 10 min	LEPO	Kuntopiiri 30 min + venyttely	Pitkä juoksu- /kävelylenkki: 105 min (kävelyä 10 min + rauhallista juoksua 25 min, toista 3 kertaa)	
	VIIKKO 4	LEPO tai jooga	Kuntopiiri 2 x 20 min + venyttely (pyörä/soutu/step)	Palautusjuoksu 30 min	Kynnysjuoksu: lämmittely 10 min + spurtit 4 x 4 min ja palautushölkä 90 s sarjojen välillä + jäähdyttely 10 min	LEPO	Rauhallinen kuntopiiri 30 min	Pitkä juoksu- /kävelylenkki: 105 min (kävelyä 5 min, rauhallista juoksua 30 min, toista 3 kertaa)	

	W/C	MAANANTAI	TIISTAI	KESKIVIIKKO	TORSTAI	PERJANTAI	LAUANTAI	SUNNUNTAI	
	VIIKKO 5	LEPO	Tasainen juoksu vaihtelevassa maastossa: 40 min.	Kuntopiiri, 30 min	Kynnysjuoksu: lämmittely 10 min + spurtit 4 x 4 min ja palautushölkä 90 s sarjojen välillä + jäähdyttely 10 min	LEPO	Kuntopiiri, 30 min	Pitkä juoksu-/kävelylenkki: 120 min (kävelyä 5 min, juoksua 35 min, toista 3 kertaa)	
	VIIKKO 6	LEPO	Tasainen juoksu 40 min + venyttely 20 min	Kuntopiiri 40 min + venyttely	Tasainen juoksu vaihtelevassa maastossa: 40 min	LEPO	Kuntopiiri 30 min + venyttely	Pitkä juoksu-/kävelylenkki: 90 min (kävelyä 5 min, rauhallista juoksua 25 min, toista 3 kertaa)	
	VIIKKO 7	Jooga	Palautusjuoksu 30 min + kehonpainoharjoituksi a 15 min	Kynnysjuoksu: lämmittely 10 min + 4 x 5 min ja palautushölkä 90 s sarjojen välillä + jäähdyttely 10 min	Palautusjuoksu 35 min	LEPO	Kuntopiiri 45 min	Pitkä juoksu-/kävelylenkki: 135 min (kävelyä 5 min + rauhallista juoksua 40 min, toista 3 kertaa)	
	VIIKKO 8	LEPO	Palautusjuoksu 25 min + kehonpainoharjoituksi a 15 min	Kynnysjuoksu: lämmittely 10 min + 4 x 5 min ja palautushölkä 90 s sarjojen välillä + jäähdyttely 10 min	LEPO	Tasainen juoksu vaihtelevassa maastossa: 40 min	Kuntopiiri 20 min + kehonpainoharjoituksia 20 min	Pitkä juoksu-/kävelylenkki: 160 min (kävelyä 5 min + rauhallista juoksua 35 min, toista 4 kertaa)	

	W/C	MAANANTAI	TIISTAI	KESKIVIIKKO	TORSTAI	PERJANTAI	LAUANTAI	SUNNUNTAI	
	VIIKKO 9	Jooga + täydellinen venyttely	Palautusjuoksu 30 min	Kuntopiiri 20 min + venyttely + kehonpainoharjoitusta 20 min	45 min juoksua vaihtelevassa maastossa, spurtit 4 x 5 min 80 prosentin teholla, palautushölkä 2 min	LEPO	Uinti + kuntopiiri 30 min	Pitkä juoksu 80 min, rauhallinen. Tee tarvittaessa lyhyt kävelylenkki.	
	VIIKKO 10	Jooga- tai pilatestunti	Kuntopiiri 3 x 20 min (kehonpainoharjoitusta 20 min + syvät vatsalihakset 20 min + jalkaharjoituksia 20 min) + venyttely	Kynnysjuoksu: lämmittely 10 min + spurtit 4 x 5 min ja palautushölkä 90 s sarjojen välillä + jäähdyttely 10 min	LEPO	Palautusjuoksu 30 min	LEPO	PUOLIMARATONKILPAILU tai puolen maratonjuoksun matka, maratontahtia	
	VIIKKO 11	LEPO tai jooga	Kuntopiiri 30 min + venyttely	Kynnysjuoksu: lämmittely 10 min + spurtit 4 x 6 min ja palautushölkä 2 min sarjojen välillä + jäähdyttely 10 min	LEPO	Palautusjuoksu 30 min + kehonpainoharjoitusta 15 min	LEPO	Pitkä juoksu-/kävelylenkki: 180 min (kävelyä 5 min + rauhallista juoksua 55 min, toista 3 kertaa)	
	VIIKKO 12	Jooga- tai pilatestunti	60 min: 20 min soutua, 20 min stepiä, 20 min crosstraineria	Palautusjuoksu 30 min	Kynnysjuoksu: lämmittely 10 min + spurtit 3 x 8 min ja palautushölkä 2 min sarjojen välillä + jäähdyttely 10 min	LEPO	Palautusjuoksu 20 min + venyttely	Pitkä juoksu-/kävelylenkki: 200 min (kävelyä 5 min + rauhallista juoksua 45 min, toista 4 kertaa)	

	W/C	MAANANTAI	TIISTAI	KESKIVIIKKO	TORSTAI	PERJANTAI	LAUANTAI	SUNNUNTAI	
	VIIKKO 13	Pilatestunti	Kuntopiiri 3 x 20 min, tasainen tahti + venyttely	Tasainen juoksu vaihtelevassa maastossa 45 min	LEPO	Rauhallinen juoksu 40 min + kehonpainoharjoitukset 20 min	Kuntopiiri 30 min + venyttely	Pitkä juoksu-/kävelylenkki: 180 min (25 min maratontahtia, 5 min kävely x 5)	
	VIIKKO 14	Jooga tai venyttely	Kuntopiiri 20 min + kehonpainoharjoitukset a 20 min + soutu 20 min	LEPO	Kynnysjuoksu: lämmittely 10 min + 5 x 5 min ja palautushölkä 90 s sarjojen välillä + jäähdyttely 10 min	LEPO	Palautusjuoksu 30 min	Pitkä juoksu 120 min (25 min maratontahtia, 5 min kävely x 4)	
	VIIKKO 15	LEPO - jooga- tai pilatestunti	Palautusjuoksu 30 min	Kynnysjuoksu: lämmittely 10 min + spurtit 3 x 5 min ja palautushölkä 2 min sarjojen välillä + jäähdyttely 10 min	Kuntopiiri 30 min + venyttely	LEPO	Palautusjuoksu 30 min	Pitkä juoksu 60 min, jälkimmäiset 30 min maratonin tavoitetahtia	
	VIIKKO 16	LEPO - jooga- tai pilatestunti	Kynnysjuoksu: lämmittely 10 min + 2 x 5 min ja palautushölkä 60 s sarjojen välillä + jäähdyttely 10 min	LEPO	Juoksu rauhallista tahtia 25 min	LEPO	Juoksu rauhallista tahtia 15 min, viimeiset 5 min maratontahtia	Maraton	