

	W/C	MAANANTAI	TIISTAI	KESKIVIIKKO	TORSTAI	PERJANTAI	LAUANTAI	SUNNUNTAI
	<b>VIIKKO 1</b>	Kuntopiiri 40 min + venyttely	Rauhallinen juoksu 40 min	Kynnysjuoksu: lämmittely 10 min + spurtit 4 x 4 min ja palautushölkä spurttien välillä 90 s + jäähdyttely 10 min	Kuntopiiri 45 min	LEPO	Tasainen juoksu vaihtelevassa maastossa 45 min	Pitkä juoksu 75 min Rauhallinen tahti, pystyy puhumaan
	<b>VIIKKO 2</b>	Joogatunti tai pilates	Palautusjuoksu 45 min + venyttely	Kynnysjuoksu: lämmittely 10 min + spurtit 4 x 5 min ja palautushölkä spurttien välillä 90 s + jäähdyttely 10 min	Kuntopiiri 30 min + palautusjuoksu 30 min	LEPO	Mäkijuoksu, teho n. 80 % (Kenyan Hills): lämmittely 10 min + spurtit 4 x 5 min ja palautushölkä spurttien välillä 2 min + jäähdyttely 10 min	Pitkä juoksu 90 min Rauhallinen tahti, pystyy puhumaan
	<b>VIIKKO 3</b>	Joogatunti tai pilates	Kynnysjuoksu: lämmittely 10 min + spurtit 5 x 5 min ja palautushölkä spurttien välillä 90 s + jäähdyttely 10 min	Kuntopiiri 45 min + venyttely 15 min	Palautusjuoksu 45 min	LEPO	Mäkijuoksu, teho n. 80 % (Kenyan Hills): lämmittely 10 min + spurtit 2 x 10 min ja palautushölkä spurttien välillä 2 min + jäähdyttely 10 min	Pitkä juoksu 105 min Rauhallinen tahti, pystyy puhumaan
	<b>VIIKKO 4</b>	Joogatunti tai pilates	Kynnys: 60 min, spurtit 3 x 8 min, palautushölkä spurttien välillä 2 min	Palautusjuoksu 30 min + kehonpainoharjoituksia 15 min	Tasainen juoksu vaihtelevassa maastossa 45 min + venyttely 15 min	LEPO	Kynnys: lämmittely 10 min + lenkki vaihtelevassa maastossa 3 x 10 min, palautus spurttien välillä 2 min + jäähdyttely 10 min	Pitkä juoksu 135 min Rauhallinen tahti, pystyy puhumaan

	W/C	MAANANTAI	TIISTAI	KESKIVIIKKO	TORSTAI	PERJANTAI	LAUANTAI	SUNNUNTAI
	<b>VIIKKO 5</b>	LEPO	Kynnys: lämmittely 10 min + spurtit 5 x 6 min ja palautus spurttien välillä 90 s + jäähdyttely 10 min	Palautusjuoksu 30 min + kehonpainoharjoituksia 15 min + jalkaharjoituksia 15 min	Kuntopiiri 60 min (syvät vatsalihakset 20 min + kehonpainoharjoituksia 20 min + jalkaharjoituksia 20 min)	LEPO	Kynnysjuoksu: lämmittely 10 min + vaihtelevassa maastossa 5 x 5 min, palautus spurttien välillä 60 s	Pitkä juoksu 90 min Rauhallinen tahti, pystyy puhumaan
	<b>VIIKKO 6</b>	LEPO	Kynnys: lämmittely 10 min + 3 x 10 min, palautus spurttien välillä 2 min + jäähdyttely 10 min	Palautusjuoksu 30 min + kehonpainoharjoituksia 15 min + jalkaharjoituksia 15 min	Lämmittely 15 min + 10 km:n juoksutahtia 5 x 3 min, palautus spurttien välillä 90 s + jäähdyttely 15 min	LEPO	Kynnys: lämmittely 10 min + lenkki vaihtelevassa maastossa 3 x 10 min, palautus spurttien välillä 90 s + jäähdyttely 10 min	Pitkä juoksu 150 min Rauhallinen tahti, pystyy puhumaan
	<b>VIIKKO 7</b>	LEPO tai pilates	Palautusjuoksu 30 min + kehonpainoharjoituksia 15 min + jalkaharjoituksia 15 min + syvät vatsalihakset 15 min	Lämmittely 15 min + 10 km:n juoksutahtia 6 x 1 min, palautushölkä spurttien välillä 90 s + jäähdyttely 15 min	Rauhallinen juoksu 40 min + venyttely 20 min	Mäkijuoksu, teho n. 80 % (Kenyan Hills): lämmittely 10 min + spurtit 4 x 6 min ja palautushölkä spurttien välillä 90 s + jäähdyttely 10 min	LEPO	Pitkä juoksu 150 min Rauhallinen tahti, pystyy puhumaan
	<b>VIIKKO 8</b>	Palautusjuoksu 30 min + kehonpainoharjoituksia 15 min + jalkaharjoituksia 15 min	Kynnys: lämmittely 10 min + 3 x 10 min, palautus spurttien välillä 90 s + jäähdyttely 10 min	Kuntopiiri 45 min	Palautusjuoksu 30 min	Lämmittely 15 min + 10 km:n juoksutahtia 6 x 1 min, palautushölkä spurttien välillä 90 s + jäähdyttely 15 min	LEPO	Pitkä juoksu 165 min Rauhallinen tahti, pystyy puhumaan

	W/C	MAANANTAI	TIISTAI	KESKIVIIKKO	TORSTAI	PERJANTAI	LAUANTAI	SUNNUNTAI
	<b>VIIKKO 9</b>	Täysi venyttely tai joogatunti	Palautusjuoksu 45 min	Kynnysjuoksu: lämmittely 10 min + spurtit 4 x 8 min ja palautushölkä spurttien välillä 2 min + jäähdyttely 10 min	Palautusjuoksu 40 min + kehonpainoharjoituksia 30 min	LEPO	Palautusjuoksu 40 min	Pitkä juoksu 90 min, jälkimmäiset 30 min puolimaratonin tahtia
	<b>VIIKKO 10</b>	Täysi venyttely tai joogatunti	Lämmittely 15 min + 10 km:n juoksutahtia 5 x 3 min, palautushölkä spurttien välillä 90 s + jäähdyttely 15 min	Palautusjuoksu 30 min + venyttely	Juoksu rauhallista tahtia 10 min + kynnys 10 min + juoksu rauhallista tahtia 10 min + venyttely	LEPO	Palautusjuoksu 20 min	PUOLIMARATONKIS A
	<b>VIIKKO 11</b>	Täysi venyttely tai joogatunti	Jalkaharjoituksia 15 min + kehonpainoharjoituksia 15 min + syvät vatsalihakset 15 min	Kynnysjuoksu: lämmittely 8 min + 3 x 10 min, palautushölkä spurttien välillä 2 min + jäähdyttely 10 min	Palautusjuoksu 45 min	LEPO	Palautusjuoksu 30 min + täysi venyttely	Pitkä juoksu 180 min Rauhallinen tahti, pystyy puhumaan. Viimeiset 30 min maratontahtia
	<b>VIIKKO 12</b>	Täysi venyttely tai joogatunti	Palautusjuoksu 45 min	Kynnysjuoksu: 75 min rauhallista tahtia, spurtit 4 x 8 min, palautushölkä spurttien välillä 90 s	Lepo tai kuntopiiri 45 min	Lämmittely 15 min + 10 km:n juoksutahtia 5 x 2 min, palautushölkä spurttien välillä 60 s + jäähdyttely 15 min	Palautusjuoksu 30 min + venyttely 20 min	Pitkä juoksu 180 min, viimeiset 45 min maratontahtia

	W/C	MAANANTAI	TIISTAI	KESKIVIIKKO	TORSTAI	PERJANTAI	LAUANTAI	SUNNUNTAI
	<b>VIIKKO 13</b>	LEPO	Lämmittely 15 min + 10 km:n juoksutahtia 2 x 3 x 1 km, palautus spurttien välillä 90 s + 3 min sarjojen välillä, jäähdyttely 15 min	Kuntopiiri 45 min + venyttely	Rauhallinen juoksu 70 min, keskimmäiset 20 min kynnystahtia	LEPO	Palautusjuoksu 30 min	Pitkä juoksu 150 min, viimeiset 60 min maratontahtia
	<b>VIIKKO 14</b>	Täysi venyttely tai pilates	Palautusjuoksu 45 min 45 min- rauhallinen	Kynnys: lämmittely 10 min + spurtit 4 x 8 min ja palautushölkä spurttien välillä 90 s + jäähdyttely 10 min	Kuntopiiri 45 min	LEPO	Palautusjuoksu 40 min + venyttely	Pitkä juoksu 120 min, viimeiset 60 min maratontahtia
	<b>VIIKKO 15</b>	LEPO	Kynnysjuoksu: lämmittely 10 min + spurtit 6 x 5 min ja palautushölkä spurttien välillä 60 s + jäähdyttely 10 min	Kuntopiiri 45 min	75 min, keskimmäiset 25 min kynnystahtia	LEPO tai uintia	Palautusjuoksu 30 min + venyttely	Pitkä juoksu 70 min: rauhallinen juoksu 10 min + maratontahti 50 min + rauhallinen juoksu 10 min
	<b>VIIKKO 16</b>	LEPO	Kynnys: rauhallista 10 min, kynnystahtia 2 x 5, palautushölkä spurttien välillä 60 s + rauhallista 10 min	LEPO	Palautusjuoksu 30 min + venyttely	LEPO	Rauhallinen juoksu 15 - 20 min	Maraton: onnea!