


(TAVOITE MAALIIN PÄÄSY)

	Maanantai	Tiistai	Keskiviikko	Torstai	Perjantai	Lauantai	Sunnuntai
Viikko 1		30 minuutin kevyt juoksu		Oma vapaaehtoinen harjoitus (mielellään juoksutekniikka- ja liikkuvuusharjoitus hyvillä verryttelyillä)			60-90 minuutin reipas kävely
Viikko 2		30 minuutin kevyt juoksu, jonka päälle 3 kertaa rento nopea 20 sekunnin juoksuveto		Oma vapaaehtoinen harjoitus (mielellään juoksutekniikka- ja liikkuvuusharjoitus hyvillä verryttelyillä)	30 minuutin kevyt juoksu tai kevyt oma harjoitus		40 minuutin kevyt juoksu
Viikko 3	Lihaskuntoharjoitus/ puntti + hyvät verryttelyt ennen ja jälkeen	15' vr + 10' reipas + 15' vr		Oma vapaaehtoinen harjoitus (mielellään juoksutekniikka- ja liikkuvuusharjoitus hyvillä verryttelyillä)	35 minuutin kevyt juoksu tai kevyt oma harjoitus		40 minuutin kevyt juoksu, jonka päälle 3 kertaa rento nopea 20 sekunnin juoksuveto
Viikko 4	Lihaskuntoharjoitus/ puntti + hyvät verryttelyt ennen ja jälkeen	40 minuutin kevyt juoksu, jonka päälle 3 kertaa rento nopea 20 sekunnin juoksuveto		Oma vapaaehtoinen harjoitus (mielellään juoksutekniikka- ja liikkuvuusharjoitus hyvillä verryttelyillä)	40 minuutin kevyt juoksu tai kevyt oma harjoitus		40 minuutin kevyt juoksu, jonka päälle 3 kertaa rento nopea 20 sekunnin juoksuveto
Viikko 5	Lihaskuntoharjoitus/ puntti + hyvät verryttelyt ennen ja jälkeen	15' vr + 15' reipas + 15' vr		Oma vapaaehtoinen harjoitus (mielellään juoksutekniikka- ja liikkuvuusharjoitus hyvillä verryttelyillä)	40 minuutin kevyt juoksu tai kevyt oma harjoitus		50 minuutin kevyt juoksu