


(TAVOITE 3:15-3:30)

	Maanantai	Tiistai	Keskiviikko	Torstai	Perjantai	Lauantai	Sunnuntai
Viikko 1		45 minuutin kevyt juoksu		Oma vapaaehtoinen harjoitus (mielellään juoksutekniikka- ja liikkuvuusharjoitus hyvillä verryttelyillä)	10' vr + 20' reipas juoksu + 10' vr		60 minuutin kevyt lenkki
Viikko 2		45 minuutin kevyt juoksu, jonka päälle 3 kertaa rento nopea 20 sekunnin juoksuveto		Oma vapaaehtoinen harjoitus (mielellään juoksutekniikka- ja liikkuvuusharjoitus hyvillä verryttelyillä)	15' vr + intervallit 4 x 1km / palautus 3 minuuttia kävelyä + 15' vr	Oma kevyt vapaaehtoinen harjoitus	90 minuutin kevyt pitkä lenkki
Viikko 3	Lihaskuntoharjoitus/ puntti + hyvät verryttelyt ennen ja jälkeen	45 minuutin kevyt juoksu, jonka päälle 3 kertaa rento nopea 20 sekunnin juoksuveto		Oma vapaaehtoinen harjoitus (mielellään juoksutekniikka- ja liikkuvuusharjoitus hyvillä verryttelyillä)	Oma kevyt vapaaehtoinen harjoitus		60 minuutin kevyt lenkki
Viikko 4	Lihaskuntoharjoitus/ puntti + hyvät verryttelyt ennen ja jälkeen	50 minuutin kevyt juoksu, jonka päälle 3 kertaa rento nopea 20 sekunnin juoksuveto	Lepo tai 40-50 minuutin kevyt juoksu	Oma vapaaehtoinen harjoitus (mielellään juoksutekniikka- ja liikkuvuusharjoitus hyvillä verryttelyillä)	10' vr + 25' reipas juoksu + 10' vr		1 tunti 40 minuutin kevyt pitkä lenkki
Viikko 5	Lihaskuntoharjoitus/ puntti + hyvät verryttelyt ennen ja jälkeen	50 minuutin kevyt juoksu, jonka päälle 5 kertaa rento nopea 20 sekunnin juoksuveto	60 minuutin kevyt juoksu	Oma vapaaehtoinen harjoitus (mielellään juoksutekniikka- ja liikkuvuusharjoitus hyvillä verryttelyillä)	15' vr + intervallit 1x2km + 3 x 1km / palautus 3 minuuttia kävelyä + 15' vr	Lepo tai 40-50 minuutin kevyt juoksu	1 tunti 50 minuutin kevyt pitkä lenkki