

 <b>HELSINKI MARATHON</b>	Maanantai	Tiistai	Keskiviikko	Torstai	Perjantai	Lauantai	Sunnuntai
<b>Vko 6: 12.2. - 18.2.2018</b>	<b>Runner's Core TAI oma lihaskunto</b>	<b>40 minuutin kevyt juoksu, jonka päälle 3 kertaa rento nopea 20 sekunnin juoksuveto</b>		<b>Oma vapaaehtoinen harjoitus TAI Runner's High juoksutekniikka- harjoitus</b>	<b>40 minuutin kevyt juoksu tai kevyt oma harjoitus</b>		<b>1 tunti 10 minuutin kevyt pitkä lenkki</b>
<b>Vko 7: 19.2. - 25.2.2018</b>	<b>Runner's Core TAI oma lihaskunto</b>	<b>15' vr + 15' reipas + 15' vr</b>		<b>Oma vapaaehtoinen harjoitus TAI Runner's High juoksutekniikka- harjoitus</b>	<b>40 minuutin kevyt juoksu</b>		<b>1 tunti 15 minuutin kevyt pitkä lenkki</b>
<b>Vko 8: 26.2. - 4.3.2018</b>	<b>Runner's Core TAI oma lihaskunto</b>	<b>50 minuutin kevyt juoksu, jonka päälle 3 kertaa rento nopea 20 sekunnin juoksuveto</b>		<b>Oma vapaaehtoinen harjoitus TAI Runner's High juoksutekniikka- harjoitus</b>		<b>#WeRunHelsinki - treenit</b>	<b>60 minuutin kevyt juoksu</b>
<b>Vko 9: 5.3. - 11.3.2018</b>	<b>Runner's Core TAI oma lihaskunto</b>	<b>15' vr + 20' reipas + 15' vr</b>		<b>Oma vapaaehtoinen harjoitus TAI Runner's High juoksutekniikka- harjoitus</b>	<b>40 minuutin kevyt juoksu, jonka päälle 4 kertaa rento nopea 20 sekunnin juoksuveto</b>		<b>1 tunti 20 minuutin kevyt pitkä lenkki</b>
<b>Vko 10: 12.3. - 18.3.2018</b>	<b>Runner's Core TAI oma lihaskunto</b>	<b>15' vr + 4 x 1km /palautus 3'+ 10' vr</b>		<b>Oma vapaaehtoinen harjoitus TAI Runner's High juoksutekniikka- harjoitus</b>	<b>45 minuutin kevyt juoksu, jonka päälle 5 kertaa rento nopea 20 sekunnin juoksuveto</b>		<b>1 tunti 30 minuutin kevyt pitkä lenkki</b>