

 HELSINKI MARATHON	Maanantai	Tiistai	Keskiviikko	Torstai	Perjantai	Lauantai	Sunnuntai
Vko 6: 12.2.-18.2.2018 Kevyt harjoitusviikko	Runner's Core TAI oma lihaskunto	45 minuutin kevyt juoksu		Oma vapaaehtoinen harjoitus TAI Runner's High juoksutekniikka-harjoitus	10' vr + 20' reipas juoksu + 10' vr		Oma kevyt vapaaehtoinen harjoitus
Vko 7: 19.2. - 25.2.2018 Kova harjoitusviikko	Runner's Core TAI oma lihaskunto	15' vr + intervallit 5 x 1km / palautus 3 minuuttia kävelyä + 15' vr	60 minuutin kevyt juoksu	Oma vapaaehtoinen harjoitus TAI Runner's High juoksutekniikka-harjoitus	10' vr + 25' reipas juoksu + 10' vr	45 minuutin kevyt juoksu, jonka päälle 3 kertaa rento nopea 20 sekunnin juoksuveto	2 tunnin kevyt pitkä lenkki
Vko 8: 26.2. - 4.3.2018 Kova harjoitusviikko	Runner's Core TAI oma lihaskunto	15' vr + intervallit 3 x 2 km / palautus 3 minuuttia kävelyä + 15' vr	60 minuutin kevyt juoksu	Oma vapaaehtoinen harjoitus TAI Runner's High juoksutekniikka-harjoitus	45 minuutin kevyt juoksu, jonka päälle 3 kertaa rento nopea 20 sekunnin juoksuveto	#WeRunHelsinki -treenit	90 minuutin kevyt lenkki
Vko 9: 5.3. - 11.3.2018 Kevyt harjoitusviikko	Runner's Core TAI oma lihaskunto	50 minuutin kevyt juoksu, jonka päälle 3 kertaa rento nopea 20 sekunnin juoksuveto		Oma vapaaehtoinen harjoitus TAI Runner's High juoksutekniikka-harjoitus	10' vr + 30' reipas juoksu + 10' vr		2 tunnin kevyt pitkä lenkki
Vko 10: 12.3. - 18.3.2018 Kova harjoitusviikko	Runner's Core TAI oma lihaskunto	15' vr + intervallit 5 x 1km / palautus 3 minuuttia kävelyä + 15' vr	60 minuutin kevyt juoksu	Oma vapaaehtoinen harjoitus TAI Runner's High juoksutekniikka-harjoitus	10' vr + 35' reipas juoksu + 10' vr	Lepo tai 40-50 minuutin kevyt juoksu	2 tunti 15 minuutin kevyt pitkä lenkki