

	Maanantai	Tiistai	Keskiviikko	Torstai	Perjantai	Lauantai	Sunnuntai
<b>19.3.-25.3.2018 Kova Harjoitusviikko</b>	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 juoksutekniikkaharjoitus	10' vr + 30' reipas juoksu + 10' vr		1 tunti 40 minuutin kevyt pitkä lenkki
<b>26.3.-1.4.2018 Kevyt Harjoitusviikko</b>	Runner's Core TAI oma lihaskunto		50 minuutin kevyt juoksu, jonka päälle 4 kertaa rento nopea 20 sekunnin juoksuveto				60 minuutin kevyt lenkki
<b>2.4.-8.4.2018 Kova Harjoitusviikko</b>		15' vr + 3 x 2km /palautus 3'+ 10' vr		Oma vapaaehtoinen harjoitus TAI Runner's High juoksutekniikkaharjoitus	10' vr + 30' reipas juoksu + 10' vr		1 tunti 50 minuutin kevyt pitkä lenkki
<b>9.4.-15.4.2018 Kova Harjoitusviikko</b>	Runner's Core TAI oma lihaskunto	60 minuutin kevyt juoksu		Oma vapaaehtoinen harjoitus TAI Runner's High juoksutekniikkaharjoitus		#WERUNHELSINKI - HARJOITUS	1 tunti 45 minuutin kevyt pitkä lenkki
<b>16.4.-22.4.2018 Kevyt Harjoitusviikko</b>	Runner's Core TAI oma lihaskunto		50 minuutin kevyt juoksu, jonka päälle 5 kertaa rento nopea 20 sekunnin juoksuveto	Oma vapaaehtoinen harjoitus TAI Runner's High juoksutekniikkaharjoitus			60 minuutin kevyt lenkki