

	Maanantai	Tiistai	Keskiviikko	Torstai	Perjantai	Lauantai	Sunnuntai
19.3.-25.3.2018 Kova Harjoitusviikko	Runner's Core TAI oma lihaskunto	15' vr + intervallit 3 x 2 km / palautus 3 minuuttia kävelyä + 15' vr		Oma vapaaehtoinen harjoitus TAI Runner's High juoksutekniikkaharjoitus	10' vr + 35' reipas juoksu + 10' vr		2 tunnin kevyt pitkä lenkki
26.3.-1.4.2018 Kevyt Harjoitusviikko	Runner's Core TAI oma lihaskunto	15' vr + intervallit 5 x 1km / palautus 3 minuuttia kävelyä + 15' vr	60 minuutin kevyt juoksu		50 minuutin kevyt juoksu, jonka päälle 3 kertaa rento nopea 20 sekunnin juoksuveto		90 minuutin kevyt lenkki
2.4.-8.4.2018 Kova Harjoitusviikko	60 minuutin kevyt juoksu	15' vr + intervallit 3 x 3 km (puolimaratonin kisavauhdilla) / palautus 3 minuuttia kävelyä + 15' vr		Oma vapaaehtoinen harjoitus TAI Runner's High juoksutekniikkaharjoitus	10' vr + 35' reipas juoksu (viimeinen 5 minuuttia tiukemmin oman tuntuman mukaan)+ 10' vr		2 tunnin 10 minuutin kevyt pitkä lenkki
9.4.-15.4.2018 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 juoksutekniikkaharjoitus		#WERUNHELSINKI - HARJOITUS	2 tunnin 15 minuutin kevyt pitkä lenkki
16.4.-22.4.2018 Kevyt Harjoitusviikko	Runner's Core TAI oma lihaskunto	10' vr + 35' reipas juoksu + 10' vr	60 minuutin kevyt juoksu	Oma vapaaehtoinen harjoitus TAI Runner's High juoksutekniikkaharjoitus		Lepo tai 40-50 minuutin kevyt juoksu	90 minuutin kevyt lenkki