

	Maanantai	Tiistai	Keskiviikko	Torstai	Perjantai	Lauantai	Sunnuntai
23.4.-29.4.2018 Kisaviikko	oma lihaskunto	10' vr + 10' + 4' kova juoksu (10km:n kisavauhtia)/4' palautus + 10' vr	30 minuutin kevyt juoksu, jonka päälle 3 kertaa rento nopea 20 sekunnin juoksuveto	Oma vapaaehtoinen harjoitus TAI Runner's High juoksutekniikkaharjoitus		HELSINKI10 tai OMA 10km testijuoksu	60 minuutin kevyt juoksu
30.4.-6.5.2018 Kova Harjoitusviikko	oma lihaskunto	1 tunti 10 minuutin kevyt juoksu	50 minuutin kevyt juoksu, jonka päälle 4 kertaa rento nopea 20 sekunnin juoksuveto	Oma vapaaehtoinen harjoitus TAI Runner's High juoksutekniikkaharjoitus	10' vr + 30' reipas juoksu + 10' vr		2 tunnin 10 minuutin kevyt pitkä lenkki
7.5.-13.5.2018 Kova Harjoitusviikko	Runner's Core TAI oma lihaskunto	15' vr + 6 x 1km /palautus 2'+ 10' vr	50 minuutin kevyt juoksu, jonka päälle 5 kertaa rento nopea 20 sekunnin juoksuveto	Oma vapaaehtoinen harjoitus TAI Runner's High juoksutekniikkaharjoitus	10' vr + 35' reipas juoksu + 10' vr		2 tunnin 15 minuutin kevyt pitkä lenkki
14.5.-20.5.2018 Kevyt Harjoitusviikko	Runner's Core TAI oma lihaskunto		60 minuutin kevyt juoksu	Oma vapaaehtoinen harjoitus TAI Runner's High juoksutekniikkaharjoitus			1 tunti 30 minuutin kevyt pitkä lenkki
21.5.-27.5.2018 Kova Harjoitusviikko	Runner's Core TAI oma lihaskunto	15' vr + 3 x 2km /palautus 3'+ 10' vr	50 minuutin kevyt juoksu, jonka päälle 5 kertaa rento nopea 20 sekunnin juoksuveto	Oma vapaaehtoinen harjoitus TAI Runner's High juoksutekniikkaharjoitus	10' vr + 40' reipas juoksu + 10' vr	#WERUNHELSINKI - HARJOITUS	