

	Maanantai	Tiistai	Keskiviikko	Torstai	Perjantai	Lauantai	Sunnuntai
23.4.-29.4.2018 Kisaviikko	oma lihaskunto	10' vr + 10' (10km:n kisavauhtia) + 10' vr	30 minuutin kevyt juoksu tai kevyt oma harjoitus	Oma vapaaehtoinen harjoitus TAI Runner's High juoksutekniikkaharjoitus		HELSINKI10 tai OMA 10km testijuoksu	60 minuutin kevyt lenkki
30.4.-6.5.2018 Kova Harjoitusviikko	oma lihaskunto	15' vr + 30' reipas + 15' vr		Oma vapaaehtoinen harjoitus TAI Runner's High juoksutekniikkaharjoitus	50 minuutin kevyt juoksu, jonka päälle 5 kertaa rento nopea 20 sekunnin juoksuveto		1 tunti 50 minuutin kevyt pitkä lenkki
7.5.-13.5.2018 Kova Harjoitusviikko	Runner's Core TAI oma lihaskunto	15' vr + 5 x 1km /palautus 3'+ 10' vr		Oma vapaaehtoinen harjoitus TAI Runner's High juoksutekniikkaharjoitus	50 minuutin kevyt juoksu, jonka päälle 5 kertaa rento nopea 20 sekunnin juoksuveto		2 tunnin kevyt pitkä lenkki
14.5.-20.5.2018 Kevyt Harjoitusviikko	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	40 minuutin kevyt juoksu		60 minuutin kevyt lenkki
21.5.-27.5.2018 Kova Harjoitusviikko	Runner's Core TAI oma lihaskunto	15' vr + 35' reipas + 15' vr		Oma vapaaehtoinen harjoitus TAI Runner's High juoksutekniikkaharjoitus	45 minuutin kevyt juoksu, jonka päälle 5 kertaa rento nopea 20 sekunnin juoksuveto	#WERUNHELSINKI - HARJOITUS	