

	Maanantai	Tiistai	Keskiviikko	Torstai	Perjantai	Lauantai	Sunnuntai
<b>28.5.-3.6.2018 Kevyt harjoitusviikko</b>	Runner's Core TAI oma lihaskunto	15' vr + 6 x 1km /palautus 2'+ 10' vr	40 minuutin kevyt juoksu	Oma vapaaehtoinen harjoitus		1 tunti 30 minuutin kevyt juoksu	
<b>4.6.-10.6.2018 Kisaviikko</b>	WERUNHELSINKI - harjoitus		50 minuutin kevyt juoksu, jonka päälle 4 kertaa rento nopea 20 sekunnin juoksuveto			HELSINKI HALF MARATHON TAI oma 20km:n testilenkki	
<b>11.6.-17.6.2018 Kevyt Harjoitusviikko</b>	30 minuutin kevyt juoksu		40 minuutin kevyt juoksu	Oma vapaaehtoinen harjoitus	60 minuutin kevyt juoksu, jonka päälle 5 kertaa rento nopea 20 sekunnin juoksuveto		1 tunnin 30 minuutin kevyt lenkki
<b>18.6.-24.6.2018 Kova Harjoitusviikko</b>	Runner's Core (lihaskunto + juoksutekniikkaharjoitus) TAI oma lihaskunto	WERUNHELSINKI - harjoitus	10' vr + 35' reipas juoksu + 10' vr	40 minuutin kevyt juoksu		15' vr + 6 x 1km /palautus 2'+ 10' vr	2 tunnin 15 minuutin kevyt pitkä lenkki
<b>25.6.-1.7.2018 Kova Harjoitusviikko</b>	Runner's Core (lihaskunto + juoksutekniikkaharjoitus) TAI oma lihaskunto	15' vr + 2 x 2km + 2 x 1km /palautus 3'+ 10' vr	1 tunti 20 minuutin kevyt juoksu		10' vr + 45' reipas juoksu + 10' vr		2 tunnin 20 minuutin kevyt pitkä lenkki