


|  | Maanantai | Tiistai | Keskiviikko | Torstai | Perjantai | Lauantai | Sunnuntai |
|---|--|---|--------------------------|-----------------------------|--|---|---|
| 28.5.-3.6.2018 Kevyt harjoitusviikko | Runner's Core TAI oma lihaskunto | 15' vr + 1x2km + 3 x 1km /palautus 3'+ 10' vr | | Oma vapaaehtoinen harjoitus | 40 minuutin kevyt juoksu, jonka päälle 5 kertaa rento nopea 20 sekunnin juoksuveto | | 50 minuutin kevyt lenkki |
| 4.6.-10.6.2018 Kisaviikko | WERUNHELSINKI - harjoitus | | 30 minuutin kevyt juoksu | | | HELSINKI HALF MARATHON TAI oma 20km:n testilenkki | |
| 11.6.-17.6.2018 Kevyt Harjoitusviikko | | 30 minuutin kevyt juoksu | | Oma vapaaehtoinen harjoitus | | | 1 tunti 30 minuutin kevyt pitkä lenkki |
| 18.6.-24.6.2018 Kova Harjoitusviikko | Runner's Core (lihaskunto + juoksutekniikkaharjoitus) TAI oma lihaskunto | WERUNHELSINKI - harjoitus | | | 50 minuutin kevyt juoksu, jonka päälle 5 kertaa rento nopea 20 sekunnin juoksuveto | | 2 tunnin kevyt pitkä lenkki |
| 25.6.-1.7.2018 Kova Harjoitusviikko | Runner's Core (lihaskunto + juoksutekniikkaharjoitus) TAI oma lihaskunto | 15' vr + 40' reipas + 15' vr | 40 minuutin kevyt juoksu | | 60 minuutin kevyt juoksu, jonka päälle 5 kertaa rento nopea 20 sekunnin juoksuveto | | 2 tunnin 10 minuutin kevyt pitkä lenkki |