

	Maanantai	Tiistai	Keskiviikko	Torstai	Perjantai	Lauantai	Sunnuntai
2.7.-8.7.2018 Kevyt harjoitusviikko	Runner's Core TAI oma lihaskunto	#WERUNHELSINKI - HARJOITUS			50 minuutin kevyt juoksu, jonka päälle 5 kertaa rento nopea 20 sekunnin juoksuveto		1 tunti 30 minuutin kevyt lenkki
9.7.-15.7.2018 Kova harjoitusviikko	Runner's Core TAI oma lihaskunto	50 minuutin kevyt juoksu, jonka päälle 5 kertaa rento nopea 20 sekunnin juoksuveto	15' vr + 8x1km (10km:n kisavauhtia)/palautus 2 minuuttia. + 15' vr		60 minuutin kevyt lenkki		2 tunnin 10 minuutin kevyt pitkä lenkki
16.7.-22.7.2018 Kova Harjoitusviikko	Runner's Core TAI oma lihaskunto	50 minuutin kevyt juoksu, jonka päälle 5 kertaa rento nopea 20 sekunnin juoksuveto	15' vr + intervallit 3 x 20 minuuttia (Maratonin kisavauhdilla)/ palautus 3 minuuttia kävelyä + 15' vr		1 tunti 10 minuutin kevyt lenkki		2 tunnin 20 minuutin kevyt pitkä lenkki
23.7.-29.7.2018 Kevyt Harjoitusviikko	Runner's Core TAI oma lihaskunto		15' vr + 30' reipas + 15' vr		40 minuutin kevyt juoksu, jonka päälle 5 kertaa rento nopea 20 sekunnin juoksuveto		1 tunti 30 minuutin kevyt lenkki